TACHAI

Revista de los Grupos Autogestionados de Konsumo, GAK's y la Garbancita Ecológica

Nº 27 - Febrero 2011 (2€)

SNACKS O APERITIVOS SALADOS. CUANTOS MENOS MEJOR

ALUMNOS DEL IES MADRID SUR VISITAN LA GARBANCITA

¿SOY ACTIV@ O SEDENTARI@?

CERDOS, DIOXINAS Y PRINCIPIO DE PRECAUCIÓN

SOBERANÍA ALIMENTARIA Y HUERTOS URBANOS EN CUBA

— MAS INFORMACIÓN: EN EL SUMARIO DE LA PAGINA 2

SUMARIO

SECCIONES:

Información Alimentaria.
- Alimentos Pag 3-18. Plantas silvestres Comestibles. Naranjas Ecológicas. Batidos verdes. Snacks. Calabaza. Crudivorismo. El pan y los cereales
- Píldoras alimentarias Pag 19. Si nos hemos pasado. Educar en la alimentación. ¿Sabe mejor? ¡Es Ecológico!
- Recetas Pag 20. Tomate frito en invierno.

Educación Alimentaria.
Pag 21-23. Alumnos del IES Madrid Sur en La Garbancita
Alimentación, Cultura Física y Salud.
Pag 24-25. ¿Soy activ@ o sedentari@?
Protección al Consumidor.
Pag 26-27. Acceso a la justicia (y IV). No clames, reclama.
Medio Ambiente y Energía.
Pag 28-30. El cable alternativa al wifi. Transformación del modelo energético.
Globalización, Multinacionales e Inseguridad.
Pag 31- 37. Supermercados, enemigos de la soberanía alimentaria. Fumar es un placer que mata". Las plantaciones de eucalipto y palma aceitera no son bosques. Cerdos, dioxinas y principio de precaución
Hablan productor@s y consumidor@s
-Productor@s Pag 38-39. Se han helado las mandarinas. Acidez de las naranjas. No hay naranjas de mesa o naranjas de zumo, hay naranjas.
- GAKs Pag 40-41. Presentación GAK de Alcalá.
- Consumidor@s Pag 42-49. Fiesta para niños, madres, padres y profes en la lavandería:4 de enero. Control de calidad de las naranjas. Pasado y presente del Consumo Responsable. Mecanismos de formación de los precios.
Movimientos sociales . Nuestras propuestas.
Pag 49- 52. Plataforma por una alimentación saludable en la escuela. Desenmascaran el negocio de los transgénicos en Francia
Ecofeminismo, Soberanía Alimentaria y Género.
Pag 53- 55. Videoforum-debate por y para mujeres. Las Garbancitas en Mérida.
Economía, Sociedad y Naturaleza.
Pag 56- 62. Soberanía Alimentaria y Huertos Urbanos en Cuba. El socialismo y la unidad de las fuerzas físicas. Curso del Grupo de Estudios de Consumo Responsable Agroecológico.
Libros, Música, Películas.
Pag 63. Rescoldos nª 23 ¿Educación para el desarrollo?

HASTA SIEMPRE GARBANCITA. HOLA TACHAI.

Después de 3 años y 26 números del boletín La Garbancita Ecológica, cambiamos el nombre por TACHAI, Revista de los Grupos Autogestionados de Consumo (GAKs) y La Garbancita Ecológica.

¿Por qué TACHAI? Tachai es una comuna rural china que, en los años 60 del siglo XX, defendió la seguridad alimentaria luchando contra el hambre desde dentro de un proceso revolucionario. Esta experiencia se basó en la autogestión, la cooperación y el apoyo mutuo para mejorar las condiciones de vida de esa aldea y, al tiempo, impulsar el cambio de la sociedad.

Tachai es una bandera para el espíritu cooperativo e intrépido: "cuando empieza el temporal no debemos correr cada uno a su casa sino acudir en masa a fortalecer los diques". Esta comuna consideraba la cooperación y la transformación de las personas como la principal fuerza productiva. (para más información ver 10ª Entrega de la Campaña Lucha contra el Hambre en: www.nodo50.org/lagarbancitaecologica)

Tachai fue el primer nombre -no público- de nuestra cooperativa, antes de decidir llamarnos La Garbancita Ecológica. Adoptar ahora este nombre para la revista indica nuestra voluntad de cerrar la brecha entre agricultor@s (el campo) y consumidor@s (la ciudad), en defensa de la seguridad y la soberanía alimentarias desde un movimiento de consumidores responsables contra los desastres de la mercantilización, industrialización y globalización de los alimentos.

¿Por qué revista de los GAKs y de La Garbancita Ecológica? Porque La Garbancita surge desde dentro de los GAKs y no pretende existir fuera de un movimiento social de consumo responsable agroecológico. Así aparece en su intervención social, sus publicaciones y sus estatutos. La articulación de los colectivos de consumo responsable necesita, además de ideología, infraestructura, logística, recursos y profesionales comprometidos. Sin fuerza propia, el consumo responsable no puede crecer fuera de la tutela del mercado y el estado.

Tachai pretende formar parte del alimento cultural que acompaña a las naranjas, las zanahorias y las acelgas que nos comemos. Los alimentos ecológicos necesitan expresar, tanto sus propiedades saludables y ecológicas como el afán de los agricultores que los cultivan y de los consumidores organizados que, con precios populares y calidad garantizada, impulsan su demanda. La revista aumenta en colaborador@s, contenidos y tamaño. También su precio a 2 € y su tirada a 300 ejemplares.

Estamos muy lejos de cubrir su coste de producción pero lo conseguiremos si la revista crece en contenidos, utilidad y estética. La distribución de consumidor@s y amig@s conseguirá cubrir sus costes. Lo económico no es la condición sino la consecuencia de la cultura, la participación y la libre voluntariedad de las personas comprometidas con nuestro proyecto.

TACHAI: Revista de los Grupos Autogestionados de Konsumo (GAKs)y La Garbancita Ecológica.
Nº 27, Febrero 2011 revistatachai@gmail.com ; lacestabasica@nodo50.org
www.nodo50.org/lagarbancitaecologica
tlfno: 618215863; fax: 914292938

PLANTAS SILVESTRES COMESTIBLES EN MADRID (FINALES DE INVIERNO-PRINCIPIOS DE PRIMAVERA)

Aunque será en primavera cuando la naturaleza nos ofrezca sus mejores ofertas culinarias, un paseo por el campo a finales de invierno nos puede proporcionar algunos manjares apetitosos.

A pesar de que tengamos que esperar a mayo para poder chupar las dulces flores moradas de la lengua de buey o chupamiel (Anchusa azurea), antes de que se produzca la floración podemos recoger sus hojas basales; son muy pilosas, pero tras hervirlas y aliñarlas con aceite y vinagre descubriremos su sabor suave y delicado.

También son muy apreciadas las hojas basales del diente de león (Taraxacum gr. officinale), en este caso consumidas crudas en ensaladas. Se recogen cuando son jóvenes y aún suben un poco hacia arriba (siempre antes de la floración).

Si encontramos a la trepadora nueza negra (Tamus communis) podemos aprovechar sus brotes jóvenes, con un aspecto y sabor muy parecidos al espárrago triguero.

Por último, junto a los arroyos y en zonas encharcadas crecen las corujas o pamplinas (Montia fontana); para hacer un aprovechamiento sostenible cortaremos con tijeras la parte superior de sus tallos con hojas, dejando el resto de la planta en su entorno. Su sabor agradable alegrará nuestras ensaladas.

Fuente: Javier Tardío, Higinio Pascual y Ramón Morales, "Alimentos silvestres de Madrid", Ediciones La Librería, 2002

Ana Grandal.

"NARANJAS ECOLÓGICAS, DELICIOSA FUENTE DE SALUD"

Disfruta de una fruta saludable y deliciosa. Alimento de temporada. Maduración en el árbol. Recién recolectada. Máxima calidad. Sin tratamientos químicos. Con plenitud de nutrientes y vitaminas. Relación directa con agricultores ecológicos. Precios populares. La naranja es la principal fruta del invierno en la dieta mediterránea. Una naranja en gajos o un zumo de naranjas recién exprimidas nos previene de la gripe y otras enfermedades. La naranja es rica en vitamina C, provitamina A, antioxidantes y bioflavonoides que protegen la circulación sanguínea, favorecen la absorción de la vitamina C y poseen propiedades anticancerígenas.

PROPIEDADES NUTRITIVAS, SOCIALES y ECOLÓGICAS

Detrás de cada fruto hay más dimensiones que las que se aprecian al comer.

Fruta de temporada y sin químicos
Las frutas y verduras ecológicas de temporada, son más nutritivas que las de cultivo convencional porque al cultivarse en un suelo sano contienen menos agua y más nutrientes. La naranja ecológica aporta un 23% más de vitamina C que la de cultivo convencional y al no emplear abonos, insecticidas, herbicidas y fungicidas químicos, está libre de tóxicos que perjudican nuestra salud. La campaña de naranja dura desde noviembre a mayo aproximadamente. Reclamar naranjas al mercado mucho más allá de este periodo es apostar por su importación. Eso significa más transporte, contaminación y dedicación de tierras en el país de origen para los mercados internacionales, más rentables, en lugar de alimentar a sus propios habitantes.

Del árbol a la mesa
Al tomar naranjas ecológicas disfrutamos de su sabor y de la vitalidad que nos proporcionan sus vitaminas y minerales. Al ser recogidas poco antes de enviarlas, nos llegan con plenitud de nutrientes Nuestras naranjas proceden de La Coop Aiguaclara de Valencia que selecciona el orden de cosecha de los campos para que estén en su punto óptimo de maduración, recoge los frutos maduros y nos las envía sin pasar por cámaras con etileno para la desverdización artificial. Al estar más tiempo en el árbol aumenta el riesgo de que las condiciones climatológicas adversas puedan dar al traste con el trabajo de l@s agricultor@s . No se recogen las frutas de floración tardía o de árboles con mucho vigor y poca cosecha que tienen mucha corteza y poco jugo. Tampoco las afectadas por la mosca porque altera la calidad de la naranja.

Las personas y la naturaleza antes que el mercado
El concepto de "calidad" también afecta a los aspectos sociales y ecológicos, pagando a labradores y trabajadores un precio justo y cultivando en zonas de tradición y con una climatología apropiada. El mercado nos tiene acostumbrados a pagar más por los frutos más grandes y menos por los más pequeños. En las naranjas, esta diferencia de precio no supone diferente sabor o calidad nutricional. Las de mayor tamaño se reservan para consumo de mesa y las de menor para zumo. Pero no se recogen de distinto árbol, sino que se clasifican después de recogerlas.

(Sigue en pag 5)

El tamaño de las naranjas depende de si hiela o no durante la floración. El número de flores que fructifican determina el número de naranjas de un árbol. Cuando la flor ha sido abundante el árbol trabaja para más frutos y éstos son más pequeños. Como el mercado paga más por el fruto grande, muchos agricultores "aclaran" (quitan frutos al árbol) en agosto. Un consumo responsable de naranjas debe acompañar a los agricultores ecológicos que, desde la naranja temprana a la tardía, respetan a los árboles en su proceso y sus condiciones naturales.

Precios populares.
Nuestra naranja ecológica, además de carecer de sustancias tóxicas y contener más nutrientes y más vitalidad que la convencional, tiene un precio similar –e incluso inferior- al de las naranjas convencionales de más calidad. Esta ventaja, incomprensible desde una óptica de mercado, se explica por el esfuerzo de l@s agricultor@s ecológic@s y el trabajo militante de nuestras redes de consumo responsable agroecológico. Hablamos de calidad nutritiva y de cultura alimentaria, pero también de precios.

BATIDOS VERDES.

Quería compartir con todos una manera de tomar las verduras crudas con fruta y que he descubierto hace poco. La verdad es que en mes y medio ya no puedo pasar sin tomarlos porque es tal la sensación de inyección de vitaminas, de salud, de sabor... De verdad, una pasada...

Consiste en mezclar verduras de hojas verdes crudas con frutas....espinacas, acelgas, lechugas, berzas, hojas de zanahoria, de rábanos con cualquier fruta y agua...Al principio más fruta que verdura para ir cogiéndole el truco y luego al contrario, mucha más verdura...yo todavía estoy en ello.

Os mando varios links:
Como hacer un video y alguna explicación...
http://vidaentucomidabatidosverdes.blogspot.com/

http://llamadoalaconciencia.wordpress.com/2010/02/02/batidos-verdes-los-jugos-naturales-de-la-salud/

http://www.google.es/search?sourceid=chrome&ie=UTF-8&q=batidos+verdes

Esta web en inglés es de los inventores del tema....
http://www.rawfamily.com/

¡Ojala os guste el tema!

Eva Bernal.

SNACKS O APERITIVOS SALADOS. CUANTOS MENOS MEJOR

Los snacks o aperitivos salados no se pueden asignar a un solo alimento, son productos que se caracterizan por su pequeño tamaño, ser ligeros, fáciles de manipular y de comer, sabrosos y capaces de aplacar momentáneamente la sensación de hambre. No son considerados alimentos principales (desayuno, almuerzo, comida, merienda o cena) y se utilizan para "matar" el hambre, proporcionar energía para el cuerpo o, simplemente, por placer.

Los snacks contienen altas cantidades de edulcorantes, conservantes, saborizantes, sal e ingredientes atractivos, como chocolate, cacahuetes, etc... Pueden ser horneados, fritos, cubiertos de cacao, además de contar con aromas y sabores como mantequilla, barbacoa, jamón, kepchup o queso. Los gusanitos y pajitas están compuestos fundamentalmente de harina o sémola de cereales o tubérculos (maíz, trigo, fécula de patata, en su mayoría transgénicos) y grasa (aceite de semillas, grasa vegetal o grasa vegetal hidrogenada) acompañados de agua, sal y aditivos (colorantes, saborizantes y conservantes). La grasa de los snacks, es la menos saludable. La palma o grasa vegetal hidrogenada, aumenta la presencia de grasas saturadas, menos saludables que las insaturadas. Su consumo excesivo eleva los niveles de colesterol malo (LDL) que se deposita en las arterias coronarias, aumentando el riesgo de cardiopatía coronaria. Las grasas trans (aceites líquidos que han sufrido un proceso de hidrogenación parcial) que alargan la vida y potencian las cualidades organolépticas del producto, también aumentan el colesterol malo, además de reducir el nivel de colesterol bueno (HDL). En España no hay nada regulado sobre la cantidad admitida de grasas trans. La normativa danesa establece un límite del 2% respecto del total de la grasa.

El sodio es un elemento necesario en el metabolismo. Junto con el potasio y el cloro forman la triada de electrolitos responsables de funciones vitales: balance electrolítico, regulación de la presión osmótica, transporte de nutrientes al interior de las células, movimiento muscular, ritmo cardíaco, activación de numerosas encimas metabólicas y estabilización de biomoléculas como el ADN y las proteínas en el citoplasma.

Del total del sodio ingerido, sólo el 10% es propio del alimento, el 15% es incorporado al cocinar en casa o en la mesa y el 75% restante, añadido en los procesos de elaboración. La legislación española establece para los gusanitos y pajitas un máximo de sal de un 5% sobre sustancia seca. Los niños entre 1 y 3 años no deben consumir más de 2 gr de sal al día; los de 4 a 6 años, no más de 3 gr y los de 7 a 10 años, no más de 5 gr. La cantidad de sal de muchos de estos snacks es excesiva: una bolsa de pajitas Risi, que pesa 20 gr, contiene 0.63 gr de sal, un tercio del consumo máximo diario recomendado para los niños más pequeños. Una bolsa de gusanitos Jojitos de 36 gr, aporta 0.42 gr de sal. Tenemos que tener siempre presente al dar a nuestr@s niñ@s estos productos, estos aperitivos no son la única fuente de sal en la alimentación. En una bolsa de maíz salado de 50 gr, el niñ@ ha ingerido prácticamente la mitad del sodio que necesita. L@s niñ@s que acostumbran a comer snaks superan la cantidad recomendada de sodio, con los efectos negativos para su salud que ello supone.

(Sigue en pag 7)

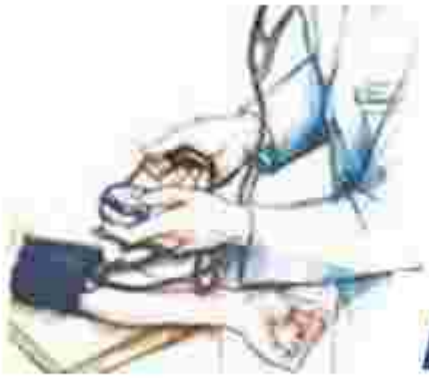
Entre los alimentos ricos en sodio -desaconsejados en dietas para hipertensos- se encuentran: los frutos secos salados (almendras, cacahuetes, pistachos, nueces, avellanas, pipas), cereales (Kellogks Special K, Corn flakes, All-bran), frutas o tubérculos salados (patatas fritas saladas), palomitas de maíz, etc.
Además de sal, los snacks, están compuestos por sustancias como el glutamato, un aditivo potenciador del sabor, identificado en las etiquetas como E-621. Puede añadirse siempre que no supere los 10.000 partes por millón (ppm).

Otros aditivos conservadores con poder antioxidante son el BHA (butilhidroxianisol) que evita el enranciamiento de las grasas y el BHT (butilhidroxitolueno) empleado con el BHA, ya que potencia sus efectos. En los productos de aperitivo está permitida la presencia de BHA hasta 200 ppm del total de la grasa, pero a los aceites empleados se pueden añadir ambos, con lo que indirectamente también se añade BHT. En los análisis no se sabe con certeza si el BHT ha sido añadido al producto o lo contiene. La única alternativa actual para sustituir al cloruro de sodio es el cloruro de potasio cuyo sabor metálico obliga a utilizar enmascaradores, como el glutamato.

Expertos de la Sociedad Española de Hipertensión, advierten que el consumo excesivo de sal produce hipertensión. Tres de cada diez adultos la padecen por una ingesta excesiva de sal. La sal no sólo sube la presión, sino que aumenta el tamaño del ventrículo izquierdo del corazón, contribuyendo al accidente vascular cerebral, insuficiencia renal y cáncer de estómago.

Los snacks son "comida basura" al tener poco o ningún valor nutricional, exceso de aditivos y no contribuir a la salud. Para combatir esta realidad, los fabricantes les agregan sustancias nutritivas y hacen "líneas Light". La industria de los snaks es muy variable, debido a los cambios en los estilos de vida de los consumidores/as. No son nada baratos, de 8 snacks analizados por Consumer Eroski, tres salen a más de 20 € el kilo, uno a 15 € y dos rondan los 9 €. Los dos restantes salen a 7 y 4 € el kilo. Los precios en productos con materias primas tan baratas son oscilantes, caros y muy diferentes entre unos fabricantes y otros. Los gusanitos salen desde poco más de 4 € el kilo (Maxfinos Jumpers) hasta 30 € el kilo (gusanitos gigantes Super Aspitos). Las pajitas desde 15 € el kilo (Facundo) hasta 26,25 € el kilo (Risi).

(Sigue en pag 8)



Estos productos no alimentarios, reducen el apetito de l@s niñ@s y les acostumbran a sabores intensos y poco naturales. No deben comerse porque son muy calóricos y su contenido en sal es abundante. Si l@s niñ@s los consumen antes de las comidas ven reducido su apetito, perjudicando la calidad de su dieta. Al ser tan sabrosos y salados convierten en insípidos platos muy saludables (como verduras, ensaladas o pescados). Los gusanitos y las pajitas aportan entre 450 y 540 calorías por cada 100 gr debido a su escaso contenido en agua, a que los ingredientes fundamentales (maíz o patata) son ricos en hidratos de carbono y a la grasa vegetal que se emplea para freírlos u hornearlos (la presencia de grasa va desde el 14 % hasta el 32 % según las muestras). Las pajitas tiene de media un 50% más de grasa que los gusanitos y aportan de media, un 9% más de calorías.

Alternativas a los snacks convencionales: Frutos secos variados sin salar, mandarinas, manzanas, plátanos, uvas, albaricoques, cerezas, higos, zanahorias, tomates, pepino, rabanitos, kiwis, de temporada y ecológicos.

Los Snaks generan grandes beneficios a sus fabricantes y distribuidores. Suponen un mercado enorme, en el que muchas empresas luchan por dominarlo. En Estados Unidos se consumen más de 10 kg per cápita al año. El consumo de snacks en supermercados se concentra principalmente en el formato de 100 a 250 gr. Este segmento representa el 56 % de las ventas de ésta categoría. Le sigue el consumo de los formatos más grandes, 25% del consumo total. Los formatos de 46 a 99 gr, representan el 17% del consumo. Los menos consumidos son los envases más pequeños, de 0 a 45 gr. El consumo se realiza a nivel familiar, evidenciando así el tipo de alimentación que llevamos la mayoría de l@s familias consumidoras.

Fuentes:
Alimentación saludable. Guía para las familias. Estrategia Naos. Programa Perseo, 2007.
Alimentos desaconsejados en la dieta de la hipertensión (la sal y la hipertensión). www.Botanical-online.com
Productos de aperitivo: gusanitos y pajitas. Mejor consumirlos de vez en cuando. Cunsumer Erosky. Septiembre 2007.
Las polémicas grasas trans. www.alimentacion-sana.org
Informe sobre el consumo de Snaks de ACNielsen. www.hostnews.com.ar/2006
Fieras del consumo: En lo crujiente está el gusto. Revista producto. www.producto.com
Snack. Wikipedia, la enciclopedia libre.
El sodio y la nueva era de los snacks. Francisco José Rodríguez Valero, experto en innovación de la producción. Sep. 2009
Expertos alertan de que el consumo excesivo de sal puede desencadenar la aparición de la hipertensión. Europa Press. www.lukor.com
El consumo de "snacks" genera 200 Mlls. En C.A. El Diario de Hoy. Dic.2006

Verónica González.

CALABAZA, BONITA POR FUERA, PRODIGIOSA POR DENTRO.

La calabaza es el fruto de la calabacera, una planta rastrera de la familia de las cucurbitáceas a la que también pertenecen frutas como la sandía y el melón y hortalizas como el pepino y el calabacín.
El cultivo de la calabaza se remonta a casi cinco mil años antes de Cristo en diferentes lugares del mundo. Aparece en el territorio en el que actualmente se encuentra México antes de las civilizaciones olmecas, mayas y aztecas y en China también hay referencias arqueológicas de la misma época. A Europa llegó procedente de América de manos de los colonizadores españoles, extendiéndose rápidamente por los países de clima más cálido.
Hay multitud de variedades en cuanto a formas, colores y textura pero la principal división es la relativa a su periodo de cultivo que las clasifica en calabazas de verano y calabazas de invierno. La calabaza de verano tiene la piel más clara y fina y semillas blandas. Su periodo de conservación es más corto. La calabaza de invierno es más dulce pero más seca, con menor contenido de agua y piel más gruesa, lo que la permite conservarse en buen estado durante mucho más tiempo.

PROPIEDADES NUTRICIONALES

El componente principal de la calabaza es el agua, lo que, unido a su bajo contenido en hidratos de carbono y casi inapreciable cantidad de grasa la convierte en un alimento con muy bajo aporte calórico. Es una fuente considerable de fibra con alta presencia de mucílagos. Éstos son un tipo de fibra soluble de naturaleza viscosa que tiene la propiedad de suavizar las mucosas del tracto gastrointestinal. En lo que más destaca es en la cantidad de antioxidantes presentes en su pulpa: carotenos, cumarinas, licopeno, vitamina C y vitamina E, lo que convierte a la calabaza en una herramienta indispensable para luchar contra el envejecimiento prematuro de las células y las enfermedades degenerativas. Además de las vitaminas C y E citadas, también aporta folatos y otras vitaminas del grupo B (B1, B2, B3 y B6) y los alfa y beta carotenos que el organismo transforma en vitamina A. En cuanto a minerales el más apreciable es el potasio, potente diurético, y en cantidad menor, magnesio, fósforo, cobre y cinc.

ES MUY ADECUADA PARA...

Obesidad.- La cantidad de fibra soluble que aporta (mucílagos) que facilita el tránsito intestinal y proporciona sensación de saciedad; el contenido en potasio que ayuda a eliminar líquidos y la escasez de grasa e hidratos de carbono, hacen de la calabaza un alimento muy adecuado en dietas de adelgazamiento. Dependiendo de la variedad, las calorías que aporta por 100 gramos de producto están entre 20 y 40.

(Sigue en pag 10)

Sistema digestivo.- También por su contenido en mucílagos, la pulpa de la calabaza tiene una acción suavizante y protectora de la mucosa del estómago e intestino. Gracias a esta propiedad su consumo está muy indicado en caso de acidez de estómago, mala digestión, gastritis, úlcera gastroduodenal y estreñimiento.

Colesterol.- Otra de las virtudes de la fibra soluble es la de bajar el nivel de colesterol. Este tipo de fibra evita la reabsorción del colesterol intestinal producido por la bilis para la digestión de los alimentos. La fibra soluble forma un gel que atrapa este colesterol que es expulsado al exterior sin pasar a la corriente sanguínea. El hígado entonces se ve obligado a tomarlo de la sangre lo que produce una disminución del mismo.

Enfermedades de la vista.- El beta-caroteno presente en la calabaza es un potente antioxidante que se transforma en vitamina A o retinol en nuestro intestino delgado. La vitamina A es fundamental para la visión por lo que el consumo de alimentos que lo contienen en gran cantidad como la calabaza y la zanahoria es muy útil para quienes padecen problemas oculares como fotofobia, sequedad ocular o ceguera nocturna y ayuda a prevenir el desarrollo de cataratas y la degeneración de la retina.

Enfermedades de la piel y del sistema respiratorio.- También por el aporte de la vitamina A, resulta muy interesante la calabaza para las personas con la piel seca o escamosa y para las propensas a padecer infecciones respiratorias ya que refuerza las mucosas que recubren la laringe, la faringe y los bronquios. La vitamina C aumenta las defensas.

Diabetes.- Se ha comprobado que la calabaza ayuda a estimular la función del páncreas regulando los niveles de azúcar en la sangre. Por otra parte, aunque tiene hidratos de carbono, el alto contenido en fibra hace que se absorban poco a poco lo que también mantiene el nivel de azúcar de forma estable.

Prevención del cáncer.- La abundancia de fibra favorece la expulsión de las heces y ayuda a eliminar toxinas del intestino lo que hace de la calabaza un aliado importante contra el cáncer de colon. No menos importante es el alto aporte de antioxidantes que combaten los radicales libres evitando las enfermedades degenerativas y la formación de tumores.

Prostatitis.- El consumo de calabaza y más especialmente de sus semillas está especialmente indicado para combatir la inflamación benigna de próstata. La cucurbitacina presente en las pipas actúa como antiinflamatorio y bloquea la división de las células glandulares de la próstata. El potasio de la pulpa facilita la micción lo que también mejora los síntomas.

(Sigue en pag 11)

LAS SEMILLAS DE LA CALABAZA

La calabaza no sólo nos regala una pulpa agradable y beneficiosa, también ofrece en su interior otro tesoro: sus "pipas", en cuya composición destacan las proteínas, ricas en aminoácidos esenciales, aceites insaturados y cucurbitacina por lo que no son solo un tentempié y un entretenimiento agradable sino además un remedio para diversas dolencias. Veíamos antes su acción contra la inflamación de la próstata, también tienen otras propiedades curativas:
Reúma y artritis.- Contienen ácido salicílico, componente de la aspirina, que actúa como antiinflamatorio y calmante.
Colesterol y problemas cerebrovasculares.- El aceite omega 3 y omega 6 que contienen favorecen la disminución del colesterol y la presión arterial, siempre que el consumo de semillas sea regular.
Parásitos intestinales.- Desde hace mucho tiempo se conoce el poder vermífugo de estas semillas. Se debe tomar una cucharada de pipas peladas y mezcladas con miel en ayunas hasta que los parásitos hayan desaparecido.

Al ver las maravillosas virtudes de la calabaza, diríamos que parece "el bálsamo de Fierabrás", vale para todo. Es así, pero no va a curarnos todos los males introducir un guiso de calabaza de forma esporádica en nuestra alimentación. Si vemos los componentes y las propiedades de la manzana, el arroz integral, las nueces, los garbanzos, la zanahoria, las alcachofas, la avena, el trigo integral, etc., tendremos la misma sensación. Son alimentos, pero son alimentos que previenen enfermedades, que curan si forman la mayor parte de nuestra dieta. Alimentos sanos, exentos de químicos en el caso del cultivo ecológico, que nos dan vitalidad y suministran las defensas necesarias para luchar contra las enfermedades y las agresiones de la contaminación. Que nos harán prescindir de medicamentos que curan dolencias concretas pero que intoxican el organismo. Alimentos que sanan y que dan el placer de saborearlos y que nos son proporcionados por productores que aman el campo y creen en una agricultura mejor, que respeta el medioambiente y rescata la sabiduría de siglos de trabajar la tierra y crean un vínculo entre los habitantes de la ciudad y los del campo.

COMO TOMARLA

La calabaza es muy popular en la cocina como componente principal o accesorio de purés y cremas y añadida a las legumbres lo que las suaviza y les proporciona vitamina C que ayuda en la absorción del hierro que éstas aportan, pero se puede tomar de muchas otras formas: cruda en ensalada, a la plancha, asada, frita, guisada...
Las ensaladas se enriquecen en color y vitaminas con la pulpa de la calabaza cortada en tacos pequeños o rayada. Ésta es la mejor manera de beneficiarnos de todos sus nutrientes puesto que el calor no los destruye.
En una parrillada de verduras también es un elemento decorativo y sabroso. Rebozada y frita es una forma (además del puré) de iniciar a los niños en su consumo. Una de las variedades de la calabaza de invierno es la confitera, a partir de la cual se obtiene el cabello de ángel que se emplea como relleno en productos de confitería.

(Sigue en pag 12)

CURIOSIDADES

Existen concursos mundiales de calabazas gigantes. Pertenecen a la especie Cucúrbita máxima. La calabaza más grande del mundo era de esta especie. Ganó un concurso en la población sureña de Manchester en EE UU en el año 2002 y pesaba 606 kg.
En algunos yacimientos prehistóricos se han encontrado restos de cucharas o recipientes realizados con corteza de calabaza. También se han encontrado en excavaciones en yacimientos en la India de hace 4.500 años cascabeles realizados con calabazas vacías en cuyo interior sonaban las semillas secas. Dentro de la música china tradicional, la calabaza era uno de los materiales utilizados en la fabricación de instrumentos. La carimba es un instrumento nicaragüense y costarriceño cuya caja de resonancia está formada por una calabaza. El banjo primitivo, que fue llevado desde África hasta EE UU por los esclavos africanos, tenía como base una calabaza. Las primeras maracas se realizaban atando un palo a este fruto, en cuyo interior se colocaban semillas de plantas. En realidad estas ya derivan de sonajeros primitivos realizados con el mismo método.
La calabaza forma parte del folklore tradicional de muchos pueblos. Así en los países anglosajones la calabaza es el elemento utilizado para fabricar las "linternas de Halloween". La calabaza para guardar vino (variedad: calabaza vinatera) formaba parte del equipo de los peregrinos del Camino de Santiago.

L.M.C.

LAS NARANJAS ECOLÓGICAS SON MÁS RICAS EN VITAMINA C, DESARROLLO RURAL Y PROTECCIÓN DE LA BIODIVERSIDAD.

Un equipo de profesores de la Escuela Técnica Superior de Ingeniería Agronómica y del Medio Natural (ETSIAMN) de la Universidad Politécnica de Valencia (UPV), ha realizado diversos estudios comparativos sobre la calidad de las naranjas, que ha revelado que las naranjas ecológicas cuentan con mayor cantidad de vitamina C que las procedentes de la agricultura tradicional. En las próximas semanas, los expertos de la ETSIAMN comenzarán el análisis correspondiente a la campaña de cítricos de 2010/2011.
Para llevar a cabo el proyecto, los profesores han estudiado la misma cantidad de naranjas de diferentes variedades tanto de producción ecológica como convencional, procedentes de explotaciones situadas del sur de la provincia de Valencia. Los resultados obtenidos hasta el momento constatan que los frutos ecológicos tienen un mayor valor nutricional, ya que con cada 100 ml de zumo de naranja ecológica se alcanza la dosis diaria de vitamina C recomendada (más de 60 mg), mientras que la naranja procedente de agricultura convencional no alcanza esta dosis.

Según explica Mª Dolores Raigón, coordinadora de estos trabajos y profesora de la ETSIAMN, "la diferencia obtenida en los valores de calidad del fruto proveniente de agricultura ecológica, se convierte en criterio clave para el éxito en la comercialización de estos productos. Además, la citricultura valenciana ofrece unos beneficios que van desde potenciar el desarrollo rural de las zonas citrícolas, el mantenimiento de las zonas de bosque de naranjos, sin el cual el riesgo de desertificación sería mucho más alto, y con ello, la pérdida del valor paisajístico del entorno".

(Sigue en pag 13)

Según las últimas estadísticas consultadas por la ETSIAMN, la Comunidad Autónoma de Andalucía cuenta con más de la mitad de la superficie dedicada al cultivo de cítricos ecológicos en España, seguida de la Región de Murcia y de la Comunidad Valenciana. Además, más del 80% de los cítricos ecológicos producidos en España se exportan, siendo Alemania el país que encabeza la importación de cítricos ecológicos, con más de un 40% de las ventas. Le sigue el mercado interno español (25%), Francia (13%), Reino Unido (9%) y Holanda (8%).
Raigón asegura que la naranja, "tanto en fresco como transformada, es el producto más demandado y representa prácticamente el 80% de la producción ecológica. Le siguen en importancia la clementina, el limón, el pomelo y la lima. Aunque la mayor parte de estas producciones se comercializa en fresco, la industria de transformación, especialmente la de zumos, refrigerados, etc. supone una gran oportunidad para el desarrollo del sector de los cítricos ecológicos".
El cultivo de cítricos ecológico "implica recurrir a más mano de obra, tanto para los trabajos de desbroce y la recolección como para la manipulación de la naranja en fresco. A este efecto socioeconómico hay que añadir los beneficios medioambientales de la producción ecológica, exenta de herbicidas y sustancias químicas de síntesis, lo cual repercute en la riqueza biológica de los suelos, en la calidad de las aguas subterráneas y en el incremento de la fauna en el entorno de las explotaciones, sin olvidar los efectos nutricionales, ya que el zumo procedente de frutos ecológicos aporta un 10% más de vitamina C", asegura Raigón.

Fuente: "El periódico de aquí.com". 17 de diciembre de 2010.

L.G.E

EL CRUDIVORISMO, LA DIETA MÁGICA.

El crudivorismo es una manera de alimentarse y de vivir. Se basa en alimentos orgánicos crudos, vivos, llenos de energía, encimas, vitaminas, minerales. En definitiva, nada que esté cocinado, torturado o muerto. Sería interesante saber como uno llega a intentar una "locura" así. La verdad es que hoy en día muchas verdades se están liberando a través de Internet. Los medios de manipulación masiva responden a unos intereses corporativos en los que los objetivos son mantener a la gente en el nivel mas bajo posible de conciencia, mental y físicamente. De esta manera consiguen lo que quieren, consumidores de toda clase de productos innecesarios y dañinos tanto para el cuerpo como para el planeta. El objetivo de estas "corporaciones" es tener el máximo poder, da igual si es a costa de esclavizar a la gente y explotar, tanto a las personas como a los recursos naturales. Te prometen un poco de placer para después llenarte de sufrimientos. Se aprovechan que nos tienen enfermos, idiotizados y con miedo para que metamos en nuestro cuerpo toda clase de locuras, como tabaco, alcohol, comida rápida.
Observando como funciona el mundo, por mi experiencia y la de mi entorno, he llegado a la conclusión de que nada funciona como nos dicen:
-Los médicos no están para curar, sino para aliviar síntomas y vender fármacos
-Los políticos no están para servir al pueblo, sirven a la banca, corporaciones.
-La televisión y los medios de comunicación, no están para informar, sino para programar, manipular y desinformar.
-En los colegios no están para enseñar a pensar, vivir de la manera más armónica posible, están para hacer ovejas y que nadie se salga del sistema.
-La OMS (organización mundial de la salud) está más para vender vacunas que por la salud.
-Así podríamos estar todo el día. (Sigue en pag 14)

Al ver que todo está al revés, me estuve planteando cual seria la mejor manera de alimentarme, estando abierto a todo y así empecé a buscar por Internet. Y encontré el crudivorismo, lo más simple, lo más natural y lo más lógico. Es una pena que todo este tipo de información no salga en los medios de comunicación, pero hay que entender que es normal, ya que va en contra de muchos intereses. Así que me decidí a probar y éstos fueron los resultados:

-Perdí bastante grasa corporal, unos 15 Kg.
-La piel mejoró de una manera tremenda, estaba afectado por una dermatitis hace años y desapareció.
-El nivel de energía aumentó notablemente.
-Las digestiones son mucho más rápidas y ligeras.
-El cuerpo está más elástico, con las articulaciones en mejor estado.
-Mentalmente estás mucho más tranquilo, más en paz y armonía contigo mismo y la naturaleza.

El doctor Robert Young es un medico americano que está curando el cáncer y la diabetes, simplemente con un estilo de vida saludable, con ejercicio, tomar el sol, hidroterapia de colon, ejercicios de respiración y una alimentación basada en alimentos crudos, alcalinos mayoritariamente. Para obtener los máximos resultados con este tipo de alimentación, debemos tomar un 80 % de los alimentos que sean alcalinos y el otro 20% ácidos. Esto significa en la practica alimentarnos mayoritariamente de verduras, lo mas verdes posibles en un 80 % y un 20% con frutas, semillas y frutos secos.
Tristemente toda esta información solo es posible obtenerla en internet, así que os animo a que busquéis más información por la red por vosotros mismos ya que cada día ésto se hace imparable y cada vez hay más información.

Jesús Gallego.

LOS MÉDICOS DE FAMILIA RECOMIENDAN COMER PAN.

Pese a que el pan es un alimento básico en la dieta mediterránea y en las pirámides de alimentación saludable, su consumo ha ido descendiendo notablemente en los últimos años. En la actualidad España es uno de los países europeos en los que menos pan se consume.

La Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria ha colaborado en la campaña "Pan Cada Día", que pretende fomentar ese consumo mediante más de 60.000 trípticos informativos, distribuidos en los centros de salud de toda España. El objetivo es recordar a los médicos de familia que deben sensibilizar a sus pacientes sobre la importancia de no prescindir del pan en su alimentación

(Sigue en pag 15)

En el tríptico se exponen las razones por las que el pan no debe ser apartado de la dieta. Sus nutrientes, hidratos de carbono, vitaminas -especialmente las del grupo B- y minerales como el fósforo y el calcio, encargados de la formación de huesos y dientes, o el selenio, cinc, hierro, magnesio y potasio, son esenciales para el organismo. El pan -sobre todo el integral- aporta fibra, cuya carencia produce patologías como estreñimiento, enfermedades cardiovasculares o cáncer, y apenas aporta grasa.

Los expertos en nutrición recomiendan un consumo diario de pan entre 200 y 250 gramos y que el 50-60% de las calorías que ingerimos diariamente deben provenir de los hidratos de carbono. Hay que desterrar falsas ideas sobre el pan, como su relación con el aumento de peso o que la miga engorda más que la corteza.

Fuente: Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria (Enero de 2011)
L.G.E.

¿PERO QUÉ PAN?

Las harinas que utilizamos son ecológicas y molidas en molino de piedra para que conserven todos sus nutrientes. No tienen ningún tipo de conservante. Al ser integrales y contener todas las partes del grano, incluidas sus partes grasas, pueden enranciar y atraer bichitos. Para evitar esos problemas es importante que estén molidas recientemente y que se conserven en condiciones adecuadas. Para que estén lo más frescas posible pedimos cada mes al molino de un panadero ecológico tradicional, "el Rincón de Segura".

(Sigue en pag 16)

El tiempo de fermentación es también un factor a tener en cuenta. En invierno y al trabajar con levadura madre, hay que alargarlo un poco (entre 4 y 5 horas antes de hornear). De lo contrario no sube bien el pan y hornea mal. La masa del centeno siempre la tengo más tiempo porque al contener menor gluten sube más difícilmente. En cuanto al horneado, trabajo con varios hornos y puede que no todos hayan cocido igual aunque están el mismo tiempo (una hora de reloj) y a la misma temperatura (200º). Los pongo a la vez y saco el pan en el orden en el que han sido introducidos para evitar que haya unos minutos de diferencia que sumen o resten tiempo de horneado

La primera vez que se prueba el pan de centeno puede parecer crudo. De los panes que hacemos, no sabe lo mismo el pan integral de trigo, el de centeno y espelta, el que sólo es de espelta o el de principiante (60% harina blanca y 40% integral). Tampoco es igual el pan de centeno que se vende como ecológico en España que un pan hecho con levadura madre. La levadura madre (sin mezclar con levadura de panadero) produce una doble fermentación -láctica y alcohólica- que protege la flora intestinal de la irritación que el salvado, sin la predigestión que realiza la fermentación lactica, ocasionaría. Esta fermentación le da al pan y en particular al centeno, un toque un poco más acido, más húmedo y más compacto. Es mejor como alimento pero a mucha gente no le gusta por ese toque ácido. Cuando consumo pan de centeno prefiero tostarlo para que esté crujiente porque si no me resulta gomoso.

El pan fermentado con levadura madre aguanta sin endurecerse una semana pero es importante que esté en un sitio fresco, al abrigo de corrientes y del calor, no sólo para que no se seque demasiado pronto, sino también para evitar la formación de mohos. Lo mejor es sacarlo del papel (que lo seca) y envolverlo en un paño de algodón -tela de sábana es lo mejor-. Si tiene humedad y calor simultáneamente (calefacción alta y en la cocina) y se guarda en un envoltorio que favorece la condensación (plástico, por ejemplo) puede desarrollar moho. Hay que esperar a que estén completamente fríos para envolverlos en papel, para evitar que se produzca condensación y para que no cedan demasiada humedad al papel, lo que los endurece antes

Pilar Galindo.

LOS CEREALES Y LAS ETAPAS DE LA VIDA

Los cereales son el alimento más antiguo y más universal y la razón de esta popularidad es la calidad como alimento completo. En los últimos doscientos años la aportación de productos químicos en la elaboración del pan y otros productos han degenerado la calidad nutricional y aumentado la toxicidad.

La Panadería la Vega del Henares, con la marca Flor de Cereales, ha recuperado la elaboración de los cereales como se hacia hace más de doscientos años sin aporte químico y ha recuperado el alimento completo sin toxicidad. El consumo de cereales para el desayuno o la cena es un aporte importante en la dieta diaria y Flor de Cereales ha creado un producto para que el organismo pueda asimilar el 100 % de los nutrientes sin recibir sustancias toxicas ni edulcorantes perniciosos.

Periodo de gestación en el seno materno.- las sustancias y alimentos que ingiere la madre durante el periodo de gestación van directamente al feto e influyen en la formación del mismo. Los productos elaborados por Flor de Cereales aportan todos los nutrientes del cereal y ninguna sustancia toxica, lo que beneficia el proceso de formación del niño y permitirá una mejor salud para el resto de su vida.

Bebés.- Durante el periodo de lactancia también recibe el niño las sustancias que consume la madre y el aporte de nutrientes de los cereales beneficia la salud de la madre y del niño. A partir de los seis meses el niño puede tomar cereales y recomendamos que en los biberones y papillas le incluyan 2 cucharas soperas de cereales Flor de Cereales triturados. Hemos notado que el aportar estos cereales en el biberón de las 21 h permite que el niño duerma sin parada hasta las 8 h. del día siguiente.

Infancia.- Es un periodo de crecimiento y tanto el pan como los cereales para el desayuno o la cena y los snacks, facilitarán su crecimiento y le darán una estabilidad emocional al poder prescindir de hidratos de estructura simple que pueden producir hiperactividad y estados de cansancio.

(Sigue en pag 18)

Adolescencia.- El consumo de energía en esta etapa es muy elevado, estudios, deporte, crecimiento, recomendamos un consumo de 3 rebanadas de pan Flor de Cereales, 100 gramos de cereales en desayuno o la cena y entre horas snacks. Los hidratos que aporta al organismo son suficientes para mantener el equilibrio entre aporte y consumo de energía. El aporte de nutrientes y ausencia de tóxicos se reflejara en las calificaciones de los estudios y resultados en la actividad deportiva.

Con la ingesta de esta cantidad de cereales, tendrán una gran vitalidad y la piel y el cabello lucirán un buen aspecto, en suma que estarán guapos.

Adultos.- Recomendamos 3 rebanadas de pan Flor de Cereales, 50 gramos de cereales en el desayuno o la cena y entre horas snacks. Notaran una gran vitalidad y un buen aspecto físico. En los años 60 en Italia era habitual encontrar gente bellísima tanto hombres como mujeres y al preguntar cuál era la causa me respondieron que durante los años 30 y 40 el gobierno fomentó una dieta con una base fundamental de cereales y que ésto había producido gente con aspecto muy agradable.

Ancianos.- En esta etapa de la vida se consume menos comida y resulta vital tomar buenos alimentos para mantener un estado físico y mental equilibrados, recomendamos la misma ingesta de cereales que para los adultos y basar el resto de los alimentos en frutas, verduras, lácteos, huevos, legumbres y gramíneas.

Estas recomendaciones pueden ser verificadas consumiendo durante un mes los productos Flor de Cereales y viendo como mejora la vitalidad y la felicidad.

Panadería La Vega del Henares

PILDORAS SALUDABLES

SI NOS HEMOS PASADO...

Aunque ya queda muy atrás el mes de diciembre, a lo mejor aún no nos hemos desprendido de sus efectos en nuestro cuerpo. Por más que queramos, es imposible no cometer algún exceso. Las cenas y comidas familiares, las celebraciones con compañeros de trabajo, quedadas especiales con amigos... Al final comemos más grasas animales, más fritos, más azúcar y bebemos más alcohol. El que paga el pato es nuestro pobre hígado (a veces también la cabeza vía resaca).

Si ha sido así, se hace imprescindible una cura de desintoxicación. Cuando el exceso es importante, sería bueno hacer ayuno, que consiste en estar un cierto periodo de tiempo tomando sólo agua, pero se debe hacer bajo control de un especialista de la salud. Si lo que ocurre es que nos hemos "pasado un poco", será suficiente con prescindir un par de días de carne, pescado, lácteos, café, excitantes y cualquier alimento refinado. En este tiempo hay que tomar muchos líquidos (agua y zumos naturales), frutas y verduras. Las verduras más desintoxicantes son la alcachofa, cebolla, cardo, escarola y rábanos. También las algas son adecuadas porque tienden a captar los tóxicos y favorecen su eliminación de nuestro cuerpo. Las mejores frutas son las más ricas en vitamina C también por su poder desintoxicante, naranjas, mandarinas, limones, pomelos, manzanas, etc.

Un filtro ideal para el hígado es el líquido de cocer alcachofas. Tomado con unas gotas de aceite de oliva y el zumo de medio limón es un caldo delicioso y muy, muy depurativo. L.M.C.

EDUCAR EN LA ALIMENTACIÓN

Hay estudios que demuestran que el infarto que una persona sufre a los cincuenta años, ha empezado a gestarse en la infancia. Nunca es demasiado pronto para enseñar a comer y a adquirir hábitos sanos, primero con el ejemplo y la administración de una dieta saludable basada en frutas, vegetales, cereales integrales, legumbres, pescados, carnes magras y lácteos; limitando el consumo de refrescos edulcorados, bollería industrial o golosinas a momentos ocasionales.

Según el cardiólogo Valentín Fuster, la edad ideal para explicar a l@s niñ@s cuales son las herramientas con las que deben construir una vida saludable es entre los seis y los diez años. En este periodo ya tienen muy desarrollada la capacidad de razonamiento y son receptivos a los argumentos que les puedan dar los mayores. Antes de esta edad son muy receptivos pero no nos entenderán y después, al comienzo de la adolescencia aceptan mejor lo que les venga del exterior que lo que les digan los padres. Hay que buscar espacios para hacer tareas con ell@s y aprovechar para irles formando: hacer la compra de los alimentos, cocinar, realizar al menos una de las comidas diarias en familia, etc.

Recomendamos la lectura de "Monstruos Supersanos" de Valentín Fuster. L.M.C.

¿SABE MEJOR? ¡ES ECOLÓGICO!

Un estudio dirigido por John Reganold en California el pasado año concluye que las plantas cultivadas sin productos químicos no solo no dañan al medio ambiente sino que además saben mejor. Este estudio ha sido publicado por la revista científica PloS One. El trabajo, analizó el sabor, el valor nutritivo y la calidad de tres variedades de fresas producidas en 13 cultivos con fertilizantes y pesticidas y 13 sin añadir elementos químicos. También estudiaron 31 propiedades químicas y biológicas de esos suelos. La fresa ecológica demostró un nivel significativamente más alto de antioxidantes (nutrientes que combaten los radicales libres que causan cáncer), más concentración de ácido ascórbico (vitamina C) y de compuestos fenólicos que son los que dan aroma y sabor. La fruta ecológica también fue la vencedora en duración de sus propiedades una vez recogida. En cuanto al suelo, los estudios demostraron que los campos ecológicos eran más saludables y con más bacterias e insectos.

Para llegar a conclusiones respecto al sabor hicieron pruebas de cata con voluntarios. Primero usaron una luz roja para no dejarse influir por el aspecto ya que las fresas de cultivo ecológico son generalmente más "feas". La mayoría de los degustadores opinó que eran más sabrosas y más dulces. L.M.C.

SALSA DE TOMATE FRITO DE INVIERNO

Ingredientes

1 bote de tomate natural triturado de 600/700 gramos
½ cebolla mediana
2 puerros
1 rama de apio
2 dientes de ajo
3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
Sal marina (si el bote de tomate lleva sal añadida no es necesaria)
1 cucharadita de café de azúcar morena.

Preparación

Picar de forma menuda la cebolla, los puerros, el apio y el ajo y ponerlos, sobre el aceite en una sartén honda a fuego suave para rehogar lentamente; cuando se vean bastante ablandados se añade el tomate triturado, la sal (si es necesaria) y el azúcar que va a atenuar la acidez del tomate. Se deja que se haga todo junto unos diez o quince minutos.
Si no se quiere encontrar en la salsa los trozos de las hortalizas, una vez que estén rehogadas, se ponen en el vaso de la minipímer y se trituran con unas cucharadas del tomate natural. El resultado es una salsa con el aspecto del mejor tomate frito preparado pero mucho más sabroso y con más fibra, vitaminas y minerales.

Apuntes dietéticos

El tomate es una hortaliza que se encuentra en el mercado en cualquier época, pero su temporada natural es de junio a octubre, cuando madura al sol en pleno campo. El resto del año, podemos disfrutar de él a través de las distintas conservas (tomates enteros, triturados, fritos...) que se elaboran con el fruto recolectado en sazón.
En invierno contamos con otras hortalizas como el puerro y el apio que van a aromatizar y a mejorar el sabor del tomate.
Todos los elementos de esta receta son ricos en fibras (insolubles y solubles), beneficiosas para mejorar el estreñimiento, el colesterol y las putrefacciones intestinales, con lo que se disminuye la posibilidad de cáncer de colon.
Poseen carbohidratos aunque no muy abundantes y grasas que proporciona el aceite de oliva, al no llevar mucha cantidad, esta salsa anima muchos platos sin aportar demasiadas calorías.
Vitaminas A, E, grupo B, del puerro, y C sobre todo en el tomate.
Minerales: calcio, hierro, manganeso, fósforo, sodio, potasio y selenio. Este último mineral que aumenta las defensas lo aporta el puerro.
También el puerro tiene, al igual que el ajo una sustancia llamada alicina que es antibacteriana. Por estos dos componentes, el puerro es, sin duda, uno de los alimentos que más protegen de las enfermedades infecciosas.
El tomate aporta un carotenoide (colorante natural) llamado licopeno que es el que le dota del color rojo y que constituye un potente antioxidante con una característica muy interesante y es que no se degrada con el calor de la cocción.

L.M.C.

ALUMN@S DEL IES MADRID SUR VISITAN LA GARBANCITA ECOLÓGICA.

ITINERARIO, ETAPAS Y CONTENIDOS DE LA VISITA

Recepción, saludo y presentación.

Relato: llegada de camiones de 6:15 a 7:30. Todo lo que se ve (miles de kg de alimentos ecológicos) se descarga mediante: madrugón (planificación, ejercicio físico, cooperación, organización, poco ruido en la calle para no molestar a los vecinos, poca tecnología (carretillas y plataformas), técnicas para evitar lesiones y mucho entusiasmo.

¿Qué son los alimentos ecológicos?: Los producidos a) en tierra fértil, b) en su temporada según el clima y las variedades de cada territorio, c) sin tóxicos que matan la fertilidad de la tierra y atacan a la biodiversidad, nos causan enfermedades y contaminan el agua, el aire y el suelo, d) los que se consumen lo más cerca posible de donde se producen y con el menor número posible de intermediarios lo que supone menos gastos en transporte, infraestructuras y envases, menos contaminación y menores precios, por lo que los alimentos son más frescos, más baratos y más éticos, e) producidos por agricultores responsables, campesinos que producen alimentos sanos para la gente en lugar de empresarios que producen mercancías alimentarias para ganar dinero cueste lo que cueste, agricultores vivos que producen alimentos vivos para la vida de las personas.

Visita guiada por las mesas de procesado de alimentos.

Información.

-Tareas que contiene el procesado: a) control de calidad (fruta a fruta y verdura a verdura). Detección y tipo de anomalías, investigación sobre la extensión del problema, diálogo con el agricultor/a, no olvidar la inestabilidad del clima y lo imprevisible de la producción agroecológica (los colores, texturas, tamaños y brillos artificiales son previsibles, la vida no). b) envasado en pesos y volúmenes asequibles. c) reducción y reutilización de envases, cajas, bolsas, sacos, frascos, etc. d) experiencia sensorial y cooperativa.
-¿Qué es el consumo responsable? El que se preocupa, no sólo de si un alimento está bueno, sino de más cosas: a) si es comida buena que nos proporciona salud y bienestar o comida basura artificialmente apetitosa que nos descalcifica, acarrea enfermedades y crea adicción (azucar refinada en coca-cola, chuches, bollería industrial, refrescos carbonatados, etc.) b) ¿quién produce ese alimento, dónde se produce, cómo lo produce, qué intermediarios lo hacen llegar hasta nosotr@s, cuánto contamina, a cuántos agricultores ha alejado de sus pueblos y sus tierras, cuánto viaja, cuánto cuestan y contaminan sus envases y su publicidad, a quién da trabajo, cómo es ese trabajo, a quién quita el trabajo?

(Sigue en pag 22)

c) el consumo responsable es el que se responsabiliza de comer adecuadamente y no como el monstruo de las galletas. Pero el consumo responsable, también se responsabiliza de la SEGURIDAD ALIMENTARIA (alimentos sanos y suficientes para todas las personas) y de la SOBERANÍA ALIMENTARIA (derecho de todos los pueblos del mundo a producir, distribuir y consumir sus propios alimentos). d) Sin cultura alimentaria no hay consumo responsable. La cultura no es sólo escolar, sino también física, higiénica, social y alimentaria. La cultura alimentaria es tan imprescindible como escasa. Aprendemos incultura alimentaria a través de la publicidad de las multinacionales que, en el estado español, han desplazado la dieta mediterránea inoculando a toda la población hábitos alimentarios enfermantes con el fin de ganar dinero. Ha llegado la hora de la acción directa desde la sociedad mediante la participación de niñ@s y jóvenes, padres, madres y profesor@s para construir cultura alimentaria e impulsar un consumo responsable en defensa de la salud, de l@s niñ@s y toda la población, la naturaleza, la justicia y la paz.

-¿Qué es La Garbancita Ecológica? El Consumo Responsable Agroecológico es una respuesta de la sociedad a la contaminación, el cambio climático y el aumento de enfermedades alimentarias (obesidad, diabetes, cáncer, caries, etc.) en la población, especialmente en nuestros niños y niñas. La Garbancita Ecológica, junto a los Grupos Autogestionados de Consumo (GAKs), pioneros en las redes de consumo madrileñas, estamos comprometid@s en la defensa de la salud y la seguridad alimentaria.

La garbancita. El garbanzo representa atributos fuertes de nuestro proyecto: proteína vegetal, autóctona, barata, previsora de enfermedades y soporte de la actividad campesina. La acepción femenina del garbanzo evoca el trabajo de cuidados, realizado por las mujeres.

Ecológica. Incorpora valores como: cercanía, vegetal, alimento de temporada, ausencia de productos químicos, trabajo digno, reducción del gasto energético, reutilización de envases y reciclaje de residuos.

Consumo responsable. Se responsabiliza de las dimensiones sociales de la alimentación. Pero también de la elaboración y difusión de cultura alimentaria. Aprende a cuidar de la propia salud y a disfrutar moderando voluntariamente el consumo superfluo.

Autogestionado. Proyecto social, no lucrativo y autónomo. Demuestra que la cooperación no reside en el dinero sino en nuestra conciencia y nuestra voluntad.

Popular. No sólo para pequeños grupos o minorías con poder adquisitivo, sino para tod@s, con precios justos para l@s campesin@s y asequibles para l@s consumidor@s.

(Sigue en pag 23)

PROPIEDADES ORGANOLÉPTICAS DE LOS ALIMENTOS, CONTROL DE CALIDAD, DIÁLOGO CAMPO-CIUDAD Y COOPERACIÓN INTERGENERACIONAL

-Primero, lavarse las manos. Segundo: 1 ó 2 alumnos se colocan con una persona veterana en cada una de las mesas con báscula, para procesar y controlar la calidad de los alimentos. las personas veteranas que puedan les ilustran, sin perder el ritmo de procesado, sobre las propiedades de los mismos (buscar en artículos del boletín).

SABORES, NUTRIENTES Y CULTURA ALIMENTARIA

Mientras se toma un zumo de frutas ecológicas recién exprimidas y una galleta de algarroba, se comenta la pirámide alimentaria, partiendo de los alimentos que se están tomando.
-Pirámide alimentaria. Cuanto más debajo de la pirámide están los alimentos, son más vitales, saludables y necesarios para la salud. Tomando todos los días varias veces estos alimentos crecemos más sanos, más inteligentes, más guapos, más sensibles en la defensa de la naturaleza, la vida digna en el campo y las relaciones cooperativas y pacíficas. Cuanto más arriba de la pirámide están los alimentos contienen más contraindicaciones y presentan más amenazas para la salud. Por eso, deben tomarse, según los casos, algunas veces a la semana, algunas veces al mes, algunas veces al año o nunca.

RONDA DE EVALUACIÓN Y DESPEDIDA

-Cada alumno dice, en menos de 30 segundos, su valoración, acuerdos, desacuerdos o dudas con lo que hemos hecho y dicho hasta aquí. Estas aportaciones serán objeto de debate en el instituto y, a ser posible, con su familia. Proponemos que se utilice la pirámide alimentaria para compararla con los hábitos alimentarios de cada cual.
-Despedida entregando a cada alumno: a) una cuartilla con la pirámide alimentaria, b) una hoja que explica qué es la garbancita Ecológica y d) díptico de naranjas.

¿SOY ACTIV@ O SEDENTARI@?

Actividad física es cualquier actividad que acelera los latidos del corazón y gasta energía física. Actividad sedentaria es aquella actividad en la que no se gasta energía.

Según la "Encuesta Nacional de Salud", más del 70% de la población infantil entre 5 y 15 años es calificada como sedentaria. La "Asociación para la Investigación de los Medios Audiovisuales" informa que niños y niñas ven una media de tres horas diarias de televisión y dedican casi una hora más a juegos electrónicos.

Las recomendaciones sobre la actividad física recomendable para la salud son:

-Niños y niñas deben ser activos desde una a varias horas diarias, todos o la mayoría de los días.
-Niños y niñas no deben emplear más de 2 horas al día en actividades de ocio sedentarias (ver la tele, ordenador o videojuegos).

HAZ TU PROPIA EVALUACIÓN.

(Sigue en pag 25)

SUMA TUS ACTIPUNTOS Y TOMA MEDIDAS.

Fuente: Actividad física saludable. Guía para el profesorado.
Programa PERSEO, Estrategia NAOS, 2007.

ACCESO DE CONSUMIDORES Y USUARIOS A LA JUSTICIA (y IV).

Las principales normas jurídicas y procedimientos que contempla el ordenamiento español para la protección del consumidor son:

En primer lugar, la potestad sancionadora de la Administración. Las administraciones públicas deberían castigar las conductas tipificadas en materia de defensa de los consumidores, sin perjuicio de las responsabilidades civiles, penales o de otro orden que pudieran concurrir.

En segundo lugar, la vía judicial a través de la acción de cesación, para obtener una sentencia que condena al demandado a cesar en la conducta y le prohíbe su reiteración.

En tercer lugar, el Derecho Civil, por ser la parte del ordenamiento jurídico defensora de la persona, siendo los actos de consumo en su mayoría parte de relaciones de Derecho privado. Gracias a esta jurisdicción se podrá exigir la responsabilidad civil ante los tribunales. Todo perjudicado tiene derecho a ser indemnizado por los daños y perjuicios causados en los bienes o servicios que ha adquirido o recibido.

ESTABLECIMIENTO ADHERIDO

ARBITRAJE DE CONSUMO

En cuarto lugar, la Ley para la Defensa de los Consumidores y Usuarios contempla mecanismos extrajudiciales, a través del Sistema Arbitral del Consumo: Se trata de un sistema de resolución de conflictos entre los consumidores y los empresarios mediante el cual se resuelven reclamaciones sin formalidades especiales, con carácter vinculante siempre que no se refieran a asuntos de intoxicación lesión o muerte; y siempre que haya una sumisión voluntaria y expresa por las partes.

(Sigue en pag 27)

Por último, la protección penal de los consumidores, cuya normativa está centrada en el conjunto de obligaciones impuestas a los empresarios para proteger a los consumidores. Supone una intervención excepcional frente a conductas que lesionen o sometan a situaciones de peligro bienes jurídicos esenciales, como el patrimonio, la salud, la integridad o incluso la vida de los consumidores. Esta vía contiene dos planos: La intervención penal frente a la lesión directa de los intereses pertenecientes a consumidores individuales (patrimonio, salud personal) y la intervención penal frente a bienes jurídicos de naturaleza colectiva, como los intereses económicos de los consumidores o la llamada salud pública.

Fuentes:
-Alicia de León: "Derechos de los Consumidores y Usuarios" (Doctrina, normativa, jurisprudencia, formularios) Ed. Tirant lo Blanch, 2ª Edicion, 2007.
-"Alimentación, consumo y salud", Obra Social La Caixa, 2008. Capitulo III, Políticas Alimentarias y seguridad del consumidor. Alicia de León Arce.

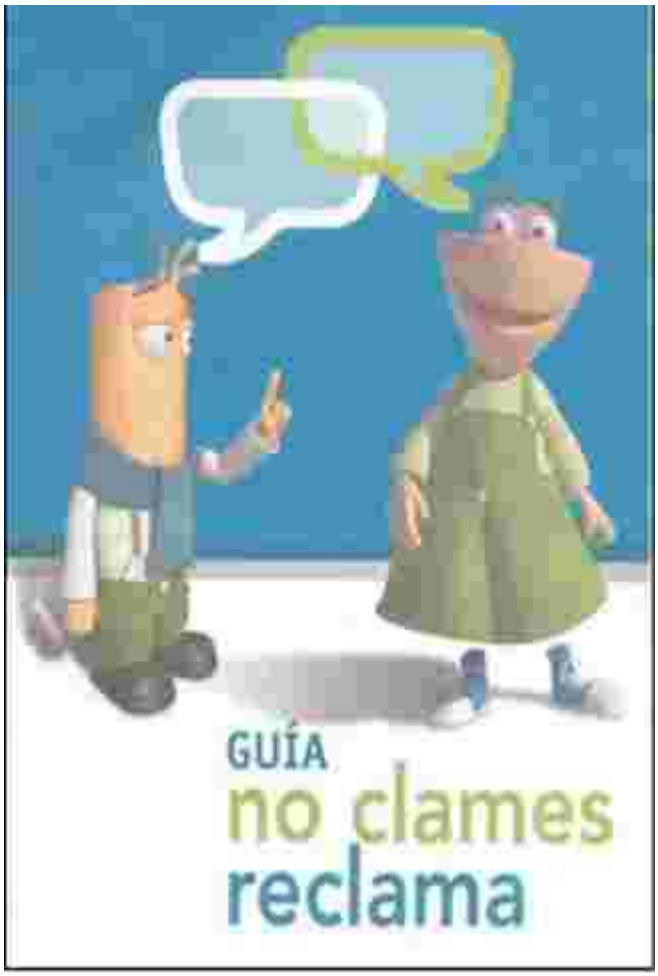
Rocío de Llobet Hernández, abogada.
Grupo de Estudio de Consumo Responsable Agroecológico (GEA)

GUÍA "NO CLAMES, RECLAMA".

Las asociaciones de Consumidores y Usuarios CECU y ASGECO Confederación han elaborado esta guía para informar a los consumidores sobre los derechos que les amparan (Real Decreto Legislativo 1/2007 de 16 de Noviembre en el que se aprueba el texto refundido de la Ley General para la Defensa de los Consumidores y Usuarios y otras leyes complementarias) y sobre la manera de formular una reclamación.

asgeco
CONFEDERACIÓN
Asociación General de Consumidores

http://www.noclamesreclama.org/



EL CABLE COMO ALTERNATIVA A WIFI.

La Plataforma Estatal contra la Contaminación Electromagnética (PECCEM) celebró su segunda asamblea anual con la participación de asociaciones vecinales, del movimiento ecologista de todas las comunidades autonómicas y colectivos de afectados por la actividad de las antenas de telefonía móvil, de las líneas de alta tensión y subestaciones eléctricas.

En la asamblea se valoró muy positivamente la intervención, en la Comisión de Medio Ambiente del Parlamento Vasco, de representantes de la Coordinadora Vasca de Afectados por Contaminación Electromagnética (EKEUKO-COVACE) y de la Plataforma de Euskal Herria contra la Contaminación Electromagnética, junto a investigadores médicos, abogados y expertos en defensa de la aplicación urgente del Principio de Precaución frente a las radiaciones de CEM (alta tensión, telefonía móvil, WiFi, teléfonos inalámbricos, etc.) y la substitución del WiFi por la conexión a Internet mediante cableado.

El despliegue inalámbrico del sistema WiFi en los colegios supone un aumento de la exposición de los menores a radiaciones de microondas pulsantes que contraviene la recomendación del Parlamento Europeo de reducir el riesgo que supone la exposición a estas radiaciones, sobre todo en el caso de los grupos más vulnerables como los niños/-as, embarazadas, personas con enfermedades crónicas (epilepsia, cardiopatías, diabetes, fatiga crónica, etc.) y de la creciente población de menores y adultos que sufren electro-hipersensibilidad (EHS).

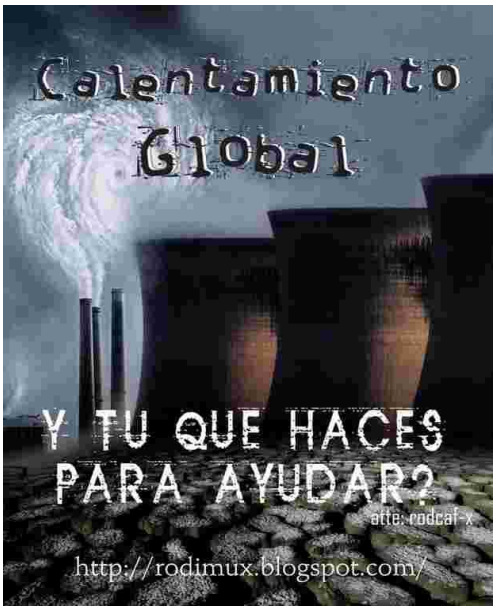
La Plataforma Estatal basa sus reivindicaciones en varias recomendaciones, como la realizada por los expertos asistentes a la conferencia internacional de investigadores sobre CEM de Benevento (Italia), que proponen promover las alternativas a los sistemas de comunicación sin hilos, utilizando la fibra óptica y cables coaxiales.

En septiembre de 2007, la Agencia Europea de Medio Ambiente (EEA) señaló, asimismo, la necesidad de cuestionar los límites de exposición actuales a los CEM, incluidos los emitidos por los sistemas Wifi, de acuerdo con los estudios científicos recopilados por el Grupo de Trabajo BioInitiativeii. Por último, la Plataforma recuerda que en su Resolución de 2 de abril de 2009, el Parlamento Europeo insta a la Comisión Europea a reconocer la cada vez mayor preocupación pública y científica sobre los riesgos para la salud de los campos electromagnéticos, señalando, en su apartado B,"que la tecnología de los dispositivos inalámbricos (teléfono móvil, Wifi, Wimax-Bluetooth, teléfono de base fija «DECT») emiten CEM que pueden producir efectos adversos para la salud humana".

Por todo ello, la Plataforma estatal insta a los ministerios de Sanidad y Educación a que se pongan a trabajar con la premura que la cuestión requiere informando, como se ha hecho en Alemania, a padres y madres, directores y profesores de los riesgos que las radiaciones electromagnéticas comportan.

Fuente: Pedimos La Palabra, nº 293. Noviembre 2010.

TRANSFORMACIÓN DEL MODELO ENERGÉTICO PROBLEMAS Y ALTERNATIVAS



PROBLEMAS

Los cambios de temperatura experimentados en el planeta tierra, se deben a la industrialización que imponen las grandes potencias mundiales. Mediante el consumismo irracional, todos en mayor o menor medida, somos responsables de las consecuencias ecológicas de la sociedad de "alta energía".

Una sociedad altamente energetizada es premisa y resultado para la producción industrial, la movilidad motorizada, los equipos para la comunicación a larga distancia, el confort, la hiperespecialización laboral y la sociedad de servicios devenida en sociedad del conocimiento.

En lugar de poner límites con el aumento constante del consumo eléctrico, la sociedad de "alta energía" propone el coche eléctrico como el gran renovador de la industria, la naturaleza y el mercado.

Como no existe tecnología capaz de almacenar la inmensa cantidad de energía eléctrica generada, gestionar el exceso eléctrico, además de una necesidad, es un negocio rentable. Los poderes públicos, que impulsan la centralización energética son cómplices del sistema productivista industrial.

En crisis como la de los años 70, surgen alternativas energéticas ilimitadas, no contaminantes y baratas. Actualmente se renueva esta ilusión, por un lado con las llamadas energías renovables, alternativas o limpias y por otro mediante energías milagrosas como la fusión nuclear o la energía a partir del hidrógeno.

(Sigue en pag 30)

SOLUCIONES

La "socialización" de las energías alternativas encumbra a la tecnología y refuerza nuestra adicción al consumo energético. Es urgente la reorganización de la sociedad para que los modelos de producción, distribución y consumo se aborden desde las necesidades colectivas y ecológicas en una esfera de igualdad y autogobierno. La descentralización social y económica, condición y consecuencia de un nuevo modelo energético, cuestiona, tanto la naturaleza del poder político y económico como la organización material y técnica de la sociedad.

La transformación del modelo industrial y energético desde dentro de las estructuras de poder económico y político, conduce a situaciones paralizantes. Las tecnologías innovadoras (solar, eólica, hidrógeno, agrocarburantes), continuarán siendo explotadas por y para la gran industria que dentro de una eterna "transición controlada" aguantará hasta lo imposible los combustibles fósiles y la energía nuclear. Si la sociedad pasara a ser propietaria de la energía, sin realizar un examen de lo que es estrictamente necesario y sin superar la propaganda disfrazada de realismo, podría caer en la defensa de la tecnología industrial y la abundancia para todos. En el tema de las energías renovables, la izquierda no contempla el poder industrial y técnico que interviene en cualquier gesto de la vida cotidiana. La apropiación pública de los medios de producción debe enfrentar nuestras verdaderas necesidades en producción, transporte, calefacción y comunicaciones, con la limitación de las materias primas y los ritmos de recuperación de los ciclos naturales.

La crítica debe contemplar tanto el modelo energético como el modelo social, los recursos limitados y los argumentos ilusorios.

Con el fin de ampliar conocimientos que eleven nuestra conciencia y autonomía, debemos cuidarnos del catastrofismo promovido desde los poderes públicos y las grandes corporaciones que potencian el miedo sobre un futuro amenazado por la escasez de energía, siendo a la vez conscientes de que ese futuro, en lo que concierne a los recursos fósiles, llegará.

Fuente "Las Ilusiones Renovables. La cuestión de la energía y la dominación social". Los Amigos de Ludd. Editorial Muturreko burutazioak y Précipité editorial. 2007 Bilbao

Compilación: Arturo Ruiz

SUPERMERCADOS: ENEMIGOS DE LA SOBERANÍA ALIMENTARIA

La compra de alimentos se concentra cada vez más en las grandes empresas de distribución alimentaria (supermercados, hipermercados, autoservicios...): el 81% de la población compra los alimentos en estos establecimientos. Las cadenas alimentarias tienen el control en este apartado final (cinco empresas y dos centrales de compra controlan el 75% de toda la producción alimentaria), convirtiendo los supermercados en casi la única puerta de acceso del consumidor a los alimentos y de los productores al consumidor. Esta situación afecta gravemente a la cadena agroalimentaria, a todos los niveles:

- al consumidor: tras la aparente variedad de productos se esconde la utilización masiva de aditivos para enmascarar la reducción drástica de la diversidad en la que se basa nuestra alimentación. Para los, aparentemente, productos frescos, se infravaloran o perjudican sus características nutritivas en aras de una larga conservación, una maduración artificial, una elevada producción al mínimo coste, y un aspecto exterior atractivo. Para estimular el consumo, nos bombardean con grandes campañas publicitarias no deseadas e incluso engañosas. Los alimentos tienen un exceso de embalaje para provocar mayores ventas. El colmo de la hipocresía de estas empresas es su apoyo a fundaciones sociales y medioambientales para lavar la cara a sus prácticas injustas e insostenibles.
- al productor: los criterios de selección de productores excluyen a las producciones familiares y sostenibles, favoreciendo los usos industriales. Dado su control casi exclusivo de los canales de comercialización, imponen un precio en origen a los productores claramente abusivo.
- al medioambiente: no solo promueven modelos de producción intensivos e industrializados sin respetar los ciclos naturales, sino que obvian los costes ecológicos de los alimentos (transporte a largas distancias, toneladas de embalajes...).
- al Sur: la desaparición de un mundo rural vivo, sustituido por la producción industrial, afecta especialmente a los países del Sur, en los que una parte importante de la población vive de la agricultura. Además, estos modelos de producción ejercen una acción depredadora sobre los recursos naturales de estas regiones.
- a los derechos laborales: tanto en los países del Norte como del Sur, basan su beneficio económico en la explotación laboral de l@s trabajador@s, con salarios míseros, flexibilización abusiva de los horarios y ritmos de trabajo... Favorecen la precariedad laboral, en muchos casos con políticas antisindicales, como el despido de trabajador@s sindicad@s. Por último, impulsan un modelo social y territorial que destruye el tejido productivo de pequeña escala rural y el tejido de pequeño/medio comercio de barrio.

Por todo esto:
¿Supermercados? ¡No, gracias!

Fuente: "Supermercados, no gracias", Xavier Montagut y Esther Vivas (coord.), Icaria Editorial, S.A., 2007.

Ana Grandal.

FUMAR ES UN PLACER ... QUE MATA.

Fumar es un acto de consumo irresponsable. La persona fumadora es esclava de su dependencia, gasta muchísimo dinero, atenta contra la salud propia y ajena y educa a l@s niñ@s en esta adicción.

Desde el 2 de enero de 2011, tenemos una nueva ley antitabaco. La anterior fue ampliamente desobedecida por los empresarios de restauración con la connivencia del gobierno de Esperanza Aguirre. Ahora se prohíbe fumar en espacios públicos cerrados, a excepción de habitaciones de establecimientos hoteleros reservadas para fumador@s (no más del 30%), zonas para fumador@s de establecimientos psiquiátricos y cárceles, clubes de fumador@s y, en tu propio despacho, si está en tu domicilio, no recibes visitas ni tienes trabajador@s a tu cargo.
También se protegen espacios abiertos de centros educativos y sanitarios, parques infantiles y zonas infantiles en comunidades de vecinos. La ley sanciona al infractor con 30 euros (falta leve) y al reincidente o al responsable de la instalación con una multa entre 601 y 100.000 euros (falta grave).

Esta ley protege a l@s trabajador@s de hostelería (8 de cada mil acaban con cáncer de pulmón) y a l@s fumador@s pasiv@s por obligación, el 65% de la población (1500 fumador@s pasiv@s mueren al año a causa del tabaco). También protege de sí mismos a l@s propi@s fumador@s (el 40% está a favor de la ley y la ve como una ayuda para dejar de fumar).

El ruido provocado por quienes se benefician con el consumo de tabaco ("la ley más restrictiva de la historia") y los fumadores furibundos ("vulneran mi libertad individual") hace creer que existe una gran oposición.

La publicidad de las tabacaleras promueve la libertad de contraer cáncer de boca, garganta, pulmón, riñón, páncreas o vejiga para 1.100 millones de personas fumadoras en el mundo. L@s fumador@s contrarios a esta ley reivindican su libertad para no ser protegidos frente a las empresas que les convierten en adict@s. Pero su libertad está condicionada por la dosis diaria de nicotina acompañada por otras 400 sustancias tóxicas más letales aún.

Hasta hace un año, la Unión Europea financiaba la producción de tabaco con 2 euros de cada 3 que cobraban sus productor@s. Lo que se presentaba como ayuda social para el sector, era todo lo contrario: mantuvo la superficie, pero concentró la producción, pasando de 17.300 tabaqueros en 1989 a 3.200 en la actualidad, más dependientes de las multinacionales. Eso sin contar los daños al suelo y al agua de un monocultivo que emplea muchos productos químicos. Los productores que quedan recibirán aún la protección del estado por sus labores de tabaco. La empresa pública CETARSA ha prometido mantener los volúmenes y precios de compra. Sin embargo se quejan porque las multinacionales rebajan los precios de compra y el consumo ha descendido un 10% en el último año.

Los fumadores no se benefician con el tabaco. Tampoco los agricultores que lo cultivan. Las únicas beneficiarias son las multinacionales tabaqueras, las expendedoras de tabaco y el estado, con los impuestos al tabaco.

Consumo responsable significa optar por alimentos ecológicos producidos por campesinos y rechazar productos dañinos controlados por las multinacionales como el tabaco. La alimentación ecológica en circuitos cortos no es más cara que la convencional pero, si lo fuera, al dejar de consumir las sustancias tóxicas que nos enferman, no sólo estaríamos más sanos sino que ahorraríamos mucho dinero.

Pilar Galindo

LAS PLANTACIONES DE EUCALIPTO Y PALMA ACEITERA NO SON BOSQUES

Para la FAO (Agencia de la ONU para la Alimentación y la Agricultura) un bosque es aquella tierra cuyos árboles ocupan más del 10% de la superficie, con una altura de al menos 5 metros. Según el Movimiento por los Bosques Tropicales (World Rainforest Movement) un bosque natural biológicamente diverso no puede ser equiparado a un monocultivo de árboles exóticos.

Si llamamos "bosque" a las plantaciones industriales de eucalipto o palma aceitera que destruyen millones de hectáreas de selva, parece que no se pierde nada. Sin embargo, mientras los bosques naturales proporcionan alimentos y hábitat para incontables especies de flora y fauna, las plantaciones industriales carecen de biodiversidad. Mientras que los bosques regulan el ciclo hidrológico, las plantaciones agotan recursos hídricos. Mientras las plantaciones esquilman los nutrientes del suelo, los bosques los reciclan constantemente. Los bosques proveen de medios de vida y las plantaciones destruyen los recursos de las comunidades locales.

La Comisión Europea clasifica las plantaciones de palma aceitera para Agrocombustibles como "bosques". Esto significa que la transformación de un bosque en una plantación de palma aceitera no constituye una infracción medioambiental. La Directiva de la UE sobre Energías Renovables, obliga a los estados miembros a obtener el 10% de los combustibles para el transporte de fuentes renovables. Pero en Europa no hay superficies suficientes y se importan agrocombustibles de África, Asia y América Latina. Por eso, las plantaciones se expanden en la selva. Millones de hectáreas de tierras agrícolas y bosques se destinan a producir agrocombustibles para exportar, sin que nadie se preocupe de los impactos de la producción de alimentos en esos países o sus efectos sobre el medio ambiente. Definir dichas plantaciones como "bosques" contribuye a maquillar de verde sus impactos ambientales y sociales.

(Sigue en pag 34)

En África es difícil tener cifras precisas del área ocupada por las plantaciones industriales, pues la palma es nativa del África Occidental. La producción de Nigeria sale de tres millones de hectáreas de palma aceitera, de las que 360.000 son de plantaciones industriales. Otros países poseen amplias áreas de palma aceitera, como Guinea (310.000 has.) y RD del Congo (220.000 has.), con importantes áreas en Costa de Marfil (190.000 has.), Ghana (125.000 has.), Camerún (80.000 has.), Sierra Leona (29.000 has.) y áreas más pequeñas en Benin, Burundi, República Centroafricana, República de Congo, Gabón, Gambia, Guinea Bissau, Guinea Ecuatorial, Liberia, Senegal, Tanzania, Togo y Uganda.

Los conflictos por las plantaciones de palma aumentan. Las grandes empresas expropian ilegalmente a los agricultores y contratan vigilancia privada para imponer esta situación de hecho, produciendo la pérdida de la soberanía alimentaria en zonas rurales y el desplazamiento de mucha población campesina. Según el Forum Permanente de Asuntos Indígenas de las NNUU, 60 millones de indígenas pueden perder sus tierras y medios de subsistencia por las plantaciones de agrocombustibles.

La destrucción de tierras indígenas y bosques tropicales para plantaciones de palma ocasiona costes incalculables a las poblaciones locales. Antes obtenían de sus tierras lo necesario para vivir; ahora ni siquiera tienen agua limpia porque está contaminada por fertilizantes químicos y sedimentos de la erosión. Como señala Vía Campesina: "no es cierto que las transnacionales emplean a tanta gente, en una plantación de palma de aceite que emplean 100 personas, si esa superficie estuviera en manos de la agricultura familiar de pequeña escala, vivirían mil familias".

Deforestación por plantaciones de palmas aceiteras en Sarawak, Malasia en 2006.

Al definir como "bosque" el monocultivo industrial de una especia exótica, los países que producen aceite de palma obtenienen incentivos financieros de la Convención Marco de la ONU sobre el Cambio Climático al sustituir sus bosques tropicales por plantaciones de palma.
Cuando vayamos a repostar pensemos de dónde proviene el combustible que ponemos en el depósito, por muy renovable que nos digan que sea.

Por María Encarnación Castillo Simón. Comité de Solidaridad con África Negra de Pamplona. Fuente: "A Fondo. Información Alternativa de África Central". Nº 4 2010. Grupo Munzihirwa.

CARNE, DIOXINAS Y PRINCIPIO DE PRECAUCIÓN.

El 4 de enero de 2011 ha estallado en la Unión Europea una nueva crisis alimentaria. En miles de granjas alemanas, la mayor parte en la Baja Sajonia, los piensos están contaminados por dioxinas. Su origen, el fabricante Harles & Jentsch, que empleó aceites industriales no aptos para el consumo animal o humano obtenidos de un productor de biodiesel.

La policia alemana investigando en las instalaciones de Harles &Jentsch

Las dioxinas son compuestos químicos que se liberan en la combustión de sustancias entre las que está presente el cloro. Pueden producir efectos sobre la salud inmediatos –envenenamiento, acné- por intoxicación grave. Cuando se introduce en la cadena alimentaria a través del pienso del ganado, los daños sobre nuestra salud se desarrollann a medio y largo plazo ya que las dioxinas se acumulan en la grasa de nuestro organismo pudiendo provocar cáncer. En Europa, ésta es la cuarta crisis por dioxinas en los piensos desde 1999. Aunque los niveles de contaminación han cuadruplicado los permitidos por la UE, no han alcanzado los de la crisis de Irlanda de 2008, cien veces superiores, ni los de Bélgica de 1999, novecientas veces superiores a dicho límite.

La penúltima crisis (Irlanda, diciembre de 2008) afectó a la producción de 10 explotaciones de cerdos y 38 de vacuno. Llevaba incubándose desde el 1 de septiembre y se propagó a 21 países, 12 de ellos de la UE. En la actual crisis, la propagación ha sido menor, alcanzando a Dinamarca que importó piensos contaminados con dioxinas, Holanda que importó 136.000 huevos contaminados para la industria alimentaria y Reino Unido, que compró alimentos elaborados con los huevos contaminados.

Sin embargo, el impacto actual para el sector ganadero ha sido el más grave. En la primera semana, se han llegado a clausurar 4.700 granjas de cerdos, pollos y pavos en 9 Landers y una semana después, otras 934 granjas. Hay 25 fabricantes de piensos involucrados. La prensa alemana denuncia que la utilización de grasas y aceites industriales en los piensos viene de lejos. El Ministerio de Agricultura de uno de los Lander afectado tenía pruebas de la utilización de grasa no adecuada para consumo humano en la producción de piensos y sólo ahora lo ha revelado. ¿Negligencia u ocultación de pruebas?

Las autoridades responsables de la salud pública quitan importancia a esta crisis. El Instituto Federal de Evaluación de Riesgos de Alemania, el portavoz de la Comisión Europea y el Gobierno alemán emiten el mismo mensaje tranquilizador: la cantidad hallada en los huevos no es peligrosa para los humanos, a menos que se consuman en "enormes cantidades"; la contaminación de dioxinas en la alimentación animal "no presenta riesgos para el consumo humano". La Autoridad Europea para la Seguridad Alimentaria decía lo mismo en la crisis de las dioxinas de Irlanda en 2008 : "apenas hay riesgos sanitarios por la ingesta de carne de cerdo contaminada por dioxinas.... aunque se consumiera en grandes cantidades y por un periodo prolongado, tampoco sería evidente el peligro para la salud". Todas esta recetas desconocen los efectos a medio y largo plazo.

(Sigue en pag 36)

El Director General de la Organización Mundial de la Salud Animal (OIE), Bernard Vallat, ha valorado los mecanismos de prevención y seguimiento de enfermedades animales de la Unión Europea como "los más punteros del mundo". Lo que diferencia el sistema de prevención europeo de otros sistemas menos "avanzados" es una red de alerta y una trazabilidad que permite acotar el problema y controlar su avance. Sin embargo, este mecanismo tan perfecto no sirve, como se comprueba crisis tras crisis, para atacar sus causas.

Ningún gobierno quiere enfrentarse con el origen del problema: el negocio globalizado de los piensos y de la carne, la industrialización de la producción ganadera y sus enormes intereses corporativos. El aumento de la escala de producción y distribución; el abaratamiento de costes de la alimentación exigido por la competitividad; la ganadería intensiva en condiciones de hacinamiento y proliferación de enfermedades; la alimentación cárnica a animales vegetarianos e incluso de su misma especie; la generalización de sistemas integrados de producción donde el inversor y verdadero propietario del negocio proporciona al ganadero –propietario o arrendatario de las instalaciones- desde los animales a los pocos días de nacer, a los alimentos y medicamentos y le paga no sólo en función de la rapidez sino del ahorro en costes. Este modelo de producción de proteína animal, responsable de recurrentes crisis alimentarias y pandemias sanitarias, también es causante del hambre y la desnutrición de más de mil millones de personas en el mundo, al priorizar la producción de cereal para pienso en lugar de para el consumo humano de la población.

Confecarne, la patronal española del sector cárnico, en julio de 2010 se felicitaba de que la Unión Europea levantase la prohibición de usar harinas cárnicas en la alimentación de especies no rumiantes. Una vez que el escándalo de las vacas locas (1999-2000) dejó de ser noticia, la industria alimentaria ha presionado hasta conseguir incorporar residuos animales en la alimentación del ganado (excepto de su misma especie), elevando el nivel proteínico de los piensos y bajando sus costes. Para lavar su imagen y desviar la atención, las patronales europeas de productores de piensos (FEFAC), de semillas oleaginosas (FEDIOL) y de las industrias de almidón (AAF) desarrollan una guía de buenas prácticas voluntarias asociadas a sistemas de certificación de piensos seguros.

Cuando las crisis alarman a la opinión pública y la desconfianza de la gente castiga a la industria ganadera dejando de consumir productos cárnicos, los gobiernos de los estados y las autoridades comunitarias prometen mayores controles y regulaciones a la vez que relativizan los problemas de salud para reducir la caída de la demanda. Llegan a reprochar la escasa colaboración de la industria de los piensos, de las grasas vegetales, de los biocarburantes (EEB) y del procesado de subproductos animales (EFBRA), todos ellos beneficiarios de que en la alimentación animal se incluyan residuos de origen dudoso y nadie obligue a una separación de las instalaciones de grasas comestibles de las no comestibles (Declaraciones del portavoz comunitario de Sanidad, Frédéric Vicent, a Efeagro 11/01/2011).

(Sigue en pag 37)

Pero cuando vuelve la calma, el Parlamento europeo, que había exigido una "declaración abierta" con indicación exacta de cantidades tras la crisis de las vacas locas, se pone del lado de la industria y aprueba un nuevo reglamento de etiquetado de piensos que sustituye dicha declaración por una la lista de ingredientes en orden decreciente según su peso (febrero de 2009).

Con la excusa de proteger la propiedad intelectual de los fabricantes de piensos que se niegan a desvelar los componentes que utilizan, el Parlamento Europeo se posiciona a favor de la industria, exponiendo a la población a nuevas crisis. Los sistemas de alerta y trazabilidad son simulacros de confianza que sólo sirven para eliminar a los productores más pequeños y aumentar la concentración del sector. El principio de precaución –prevenir los riesgos y ante la duda no comercializar productos que no garantizan su inocuidad- no sólo no se aplica sino que, la publicidad institucional, nos convence de que es natural que, cada cierto tiempo, ocurran estas crisis.

Luchar contra las crisis alimentarias exige construir nuestra seguridad alimentaria. Esto requiere aumentar la cultura alimentaria de la población y avanzar en una dieta que reduzca nuestro consumo de proteína animal por múltiples razones. 1) por desconfianza de la industria ganadera, 2) porque la producción industrial de alimentos cárnicos –como la vegetal- tiene dudosa calidad nutricional, 3) porque la producción en masa estimula, a través de la publicidad y la gran distribución, un consumo excesivo de carne desplazando a la proteína de origen vegetal y, en nuestro caso, la cocina mediterránea, 4) porque el consumo de productos cárnicos globalizados es perjudicial para nuestra salud provocando múltiples enfermedades, algunas de ellas con carácter epidémico, 5) porque la industria cárnica somete a los animales a tortura, contamina la naturaleza y es el caldo de cultivo para las gripes y otras epidemias en el ganado que acaban transmitiéndose a los seres humanos con un inmenso riesgo de alta mortalidad, 6) porque la ganadería industrial forma parte del sistema agroalimentario capitalista mundial que impulsa la producción de transgénicos para pienso y biocombustibles, al tiempo que condena al hambre y la desnutrición a la mayoría de la población mundial.

Pilar Galindo

MANDARINAS Y POMELOS HELADOS.

Buenos días.
Os informamos de las últimas noticias desde las huertas ecológicas de Valencia.
AiguaClara (Alberic) nos acaba de comunicar que las bajas temperaturas de los últimos días (hasta -7 ºC en la zona de la Ribera) han helado las mandarinas de la variedad Clemenville que ibamos a recibir en este pedido. La siguiente variedad, Ortanique, más resistente a las condiciones climatológicas, no ha superado aún la analítica de dulzor (dando grado 5,1 sobre el grado de dulzor óptimo: 7,5), por lo que no podrán suministrarnos mandarinas hasta dentro de, al menos, 15 días.

Ecomediterránea tampoco podrá ofrecernos mandarinas hasta marzo. En Alaquás las heladas también han producido estragos: helando pomelos y naranjos de tierras más expuestas. Por esta razón tampoco dispondremos de pomelos en este pedido.

Transmitimos estas noticias del campo como ejercicio de compromiso y apoyo moral (todavía no estamos en condiciones de concretar un poco más nuestro apoyo) a los proyectos agroecológicos que tanto se juegan por ofrecernos alimentos recién recolectados, llenos de vitalidad y nutrientes y a un precio asequible.

Agradeceremos vuestros comentarios.Un saludo.

La Garbancita Ecológica.

ACIDEZ DE LAS NARANJAS.

Aprovechamos para informar a todos los grupos que habéis recibido naranjas, el motivo por el que las habéis encontrado un poco más ácidas que el año pasado.

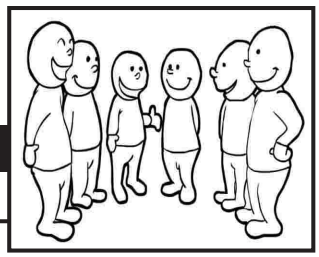
La naranja es un fruto orgánico. Como cualquier fruto vivo depende de las condiciones del cultivo, del clima, de la tierra , de la variedad y del agua. Resumiendo, la naturaleza con todo su poder es la que decide cada año, el estado del fruto. Este año, el verano se ha alargado mucho. El calor ha permitido que las naranjas tengan un alto contenido en azúcar, pero la falta de frío no ha ayudado a desverdecer el fruto, por lo que contiene mas acidez y menos cantidad de zumo.

Los campos de naranjos están situados en diferentes microclimas. Hacemos un seguimiento del estado optimo del fruto con las analíticas correspondientes para obtener los grados brix, medida que nos indica la situación para iniciar la campaña. Cuando empezamos la recolección de las naranjas, elegimos del árbol las que están mas coloreadas, repasando varias veces hasta terminar el campo.

La navelina es una variedad que comienza a finales de octubre y puede durar hasta enero o febrero. Durante este periodo evolucionan mejorando en todos los aspectos. Más alto contenido en azúcar. Más alto contenido en zumo. Menos contenido de acidez.

En la cultura mediterránea, nuestros paladares estan acostumbrados al beneficio del punto de acidez, que es para nosotros un determinante de calidad.

Aigua Clara



NO HAY NARANJAS DE ZUMO, NO HAY NARANJAS DE MESA: .....HAY NARANJAS

Cuando era niña y por las calles había pocos coches, los caballos y los carros instalados en las cuadras del corral de mi casa mantenían la tradición familiar. Mi abuelo y mi padre trabajaban como jornaleros las tierras con caballos.

Después fui creciendo y mi padre cambió los animales por la mula mecánica y el carro por un remolque, y continuaba trabajando las tierras con estas herramientas modernas.

Cuando hacía buen tiempo cogíamos las sillitas que utilizábamos para ver la televisión en casa de la vecina, las colocábamos juntas en el remolque y nos poníamos en marcha hacia el campo. Mi madre, mi tía, mi vecina y todos los niños y niñas que cabíamos en el remolque, nos sentábamos para no caer en el trayecto. Al llegar al campo de la Perera, tendíamos las mantas y mientras las madres preparaban la merienda, nosotros jugábamos disfrutando del buen tiempo.

El campo, estaba lleno de naranjos, parecía como un bosque de árboles navideños todo lleno de bolas luminosas. Mi padre escogía un naranjo grande, lleno de naranjas de todos los tamaños y nos hacía elegir una naranja a cada uno. Mi amiga y yo cogíamos una de las gruesas, mi hermano prefería una mediana y los más pequeños, pequeña.

Nosotros no entendíamos de las denominaciones que el mercado había decidido injustamente naranja de zumo al tamaño más pequeño o naranja de mesa para los más grandes. Elegíamos del mismo árbol el tamaño que nos apetecía.

Cuando recibáis una caja de Aigua Clara.....cerrad los ojos... imaginad que estáis ante un magnífico árbol de naranjas. y..... podéis elegir el tamaño que más os apetezca .

Pepa Conde

PRESENTACIÓN PÚBLICA DE LA GARBANCITA ECOLÓGICA EN ALCALÁ DE HENARES

En la ciudad de Alcalá de Henares no faltan grandes superficies donde poder ir a comprar, desde un tomate a una aguja de coser. También nuestra ciudad dispone de una amplia red de pequeños comercios en los que poder abastecerse de todo, incluidos productos agroecológicos, eso sí, a precios abusivos e impopulares. Nada nuevo bajo el sol de la producción y el consumo industrial y de masas extendido por todo el Planeta.

La oferta de productos que poder echar a la cesta es demasiado inmensa. Si son sanos o insanos, si contienen ingredientes que matan lenta o rápidamente es un asunto que para nuestra desgracia suele importarnos poco, o bien si nos paramos a mirar la etiqueta por si acaso, acabamos echando el producto más barato al carrito de la compra. Si quieres comer, el mercado mundial nos hace pasar, sí o sí, por caja. Porque el coste y el precio de aquellas mercancías necesarias para vivir decentemente lo ponen los mercaderes. Personas que, ya sabemos, son unos analfabetos absolutos en Derechos Humanos. Y lo más grave es que son plenamente conscientes de ello y no están dispuestos a enmendar la plana.

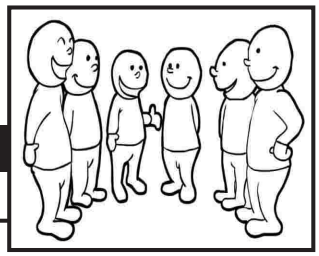
Vivimos tan inmersos en la lógica del mercado, nos parece tan "natural" que deba ser así, que no se nos pasa por la cabeza que es posible consumir, no sólo de una manera diferente, sino como debe ser: sana y responsablemente. A algunas personas que vivimos en Alcalá este descubrimiento nos llegó a través de la Garbancita Ecológica.

De boca a oído circuló entre algunas alcalaínas la existencia de este colectivo autogestionado y radicado en Vallekas, cuyo proyecto pone en relación directa la producción agroecológica con l@s consumidor@s, desvelándonos con información exhaustiva, contrastada, seria y veraz, entre otras muchas cosas, dos que nos abrieron los ojos para detestar ir a hacer la compra en los circuitos de consumo habituales.

La primera es que mientras haya consumidores desinformados, pasivos, dóciles... a las multinacionales de la alimentación y del agronegocio, les importa un bledo que haya personas (¡millones!) que mueren de hambre o de enfermedades directamente relacionadas con la alimentación en los primeros o los últimos mundos del mundo realmente existente, dos caras de una misma moneda.

La segunda es demostrarnos, desde la práctica, cómo es posible transformar nuestra forma de consumo mercantilizado en un consumo real y concreto más responsable y respetuoso con el Planeta y con la gente; que el derecho a la soberanía alimentaria de pueblos, países y culturas no es una entelequia, sino que somos capaces de crear nuevas formas colectivas para abastecer nuestros hogares con productos que sepamos de dónde vienen y que no estén contaminados, ni con la química que envenena, ni con la sangre, el sudor y las lágrimas de quienes los han producido.

(Sigue en pag41)



Los GAK's

La relación campo-ciudad, productores agroecológicos-consumidores puede ser más directa y dialogada, puede ser que no sea el ánimo de lucro/el abaratamiento-encarecimiento de los productos el motivo que nos aúne, sino la comprensión de que en el bárbaro sistema del que todos formamos parte, podemos llegar a acuerdos para crear nuevas formas de consumo necesitadas a su vez de nuevas formas de producción.

Y así es como una, dos, tres, cuatro... personas que vivimos en Alcalá decidimos probar y hacer nuestras compras a través de la Garbancita Ecológica y procurar un grupo estable y comprometido con el consumo agroecológico y responsable. Poco a poco fueron sumándose otras y otros. Quincena a quincena desde la primavera del año 2009 nos encontramos para recoger nuestras frutas, verduras, legumbres, panes, harinas, huevos, lácteos, carne... primero en nuestras casas, y ahora en la sede del PCE de Alcalá que con entusiasmo nos deja su espacio para nuestras actividades.

Y crecimos, como personas y como grupo. Poco a poco nuestros hábitos y percepciones cotidianas relacionadas con el consumo, el abastecimiento y la preparación de los alimentos han ido cambiando. También nuestra visión de qué pintamos en este mundo. Y la verdad sea dicha, nos sentimos mejor. También leemos más sobre nuestros cuerpos y escuchamos más a nuestros cuerpos. Y dialogamos sobre todo ello, diálogo social y político que fue ampliándose en nuestro entorno.

Entonces nos pareció que había llegado el momento de presentarnos públicamente y en sociedad. Qué menos que invitar a la Garbancita Ecológica para que pudiera transmitir a un mayor auditorio el significado social, político, económico y cultural que posee el consumo responsable y la agroecología en nuestra vida cotidiana, su dimensión y relación con otros planos como la educación, la salud... desde una perspectiva amplia y desde unas prácticas asociativas claras, democráticas y abiertas a la participación.

Que en el último sábado de un mes de noviembre a las 12 de la mañana, vísperas de la compra compulsiva navideña, nos encontráramos más de treinta personas en Alcalá motivadas por conocer de estos temas y por conocer-nos, resultó una feliz y agradable sorpresa.

Queremos, para finalizar, darnos la enhorabuena y agradecer a cuantas personas, mucho antes que nosotr@s, han puesto su trabajo, esfuerzo y conocimientos a disposición colectiva para que en Alcalá de Henares exista un grupo autogestionado de consumo.

28 de noviembre de 2010.

GAK de Alcalá de Henares,
http://gealcala.jimdo.com/

FIESTA 4 DE ENERO
ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y CONSUMO RESPONSABLE.

Niñ@s, madres y padres de fiesta en La Lavandería.

La Garbancita Ecológica organizó el pasado 4 de Enero una fiesta con actividades lúdicas y educativas para niñ@s y adultos en La Lavandería.

Empezó la tarde con un taller sobre alimentos saludables y alimentos peligrosos. Fuimos desvelando, con ayuda de los más pequeños, los efectos perjudiciales sobre la salud y la naturaleza de algunos "alimentos" vacíos de nutrientes y cargados de azúcar, grasas saturadas y sal.

L@ niñ@s nos enseñaron qué había que hacer con chuches, refrescos y bollos: "¡A LA BASURA!". Con este grito, lanzaban el contenido de botellas de refresco, bollitos de chocolate y gominolas azucaradas a una bolsa de basura.

Anita dinamizó los juegos para toda la familia: Juego de la Semilla Contaminada, Relevos de la Pirámide Alimentaria y Paracaídas.

Julián, nuestro productor de Quero, jugando con los más pequeños en el túnel.

(Sigue en pag 42)

Mamás, papás y niñ@s correteando por la Lavandería en busca de ...
... las semillas autóctonas.

El paracaídas multicolor provocó carcajadas y sonrisas a niñ@s y mayores...

CONTROL DE CALIDAD NARANJAS DE AIGUA CLARA del pedido 29 de Dic 2010.

La semana pasada algunos consumidores nos manifestaron que, a pesar de tener buen sabor, algunas naranjas de Aigua Clara recibidas el 29 de Diciembre 2010 habían resultado secas. Hablamos con Aigua Clara y, tras chequear la trazabilidad de las cajas de naranjas (codigo JJ/49), pudieron determinar el campo y el productor de la cooperativa que nos las suministró.

Dicho productor informó que las heladas de mediados de diciembre, afectaron la zona de La Ribera donde se localiza su huerta. Aunque seleccionaron las naranjas de cada árbol, desechando las que se sitúan en las zonas más periféricas y por tanto, más expuestas a las condiciones meteorológicas, algunas piezas que exteriormente estaban bien pudieran haber sido afectadas por el frío, provocando una pérdida de jugo.

Aigua Clara nos comunica que nos entregarán sin coste la cantidad de naranja afectada por este problema. Os rogamos nos comuniquéis si habeis tenido naranjas secas de Aigua Clara, indicándonos la cantidad para que podamos bien reponerlas o bien descontarlas.

PASADO Y PRESENTE DEL CONSUMO RESPONSABLE AGROECOLÓGICO.

Montamos los primeros colectivos de consumo responsable agroecológico de Madrid en 1996 desde las redes sociales del Movimiento Antimaastrich. Contábamos con personas conocedoras del medio rural y la crítica a la agricultura industrializada y globalizada. Media docena de colectivos fuimos dando pasos en las relaciones con los agricultores, el transporte, la problemática de la distribución en Madrid, lo volátil de algunos colectivos y los consumidores individualistas que tenían la suerte de conocernos para beneficiarse del compromiso de los agricultores ecológicos y del nuestro sin implicarse en nada.

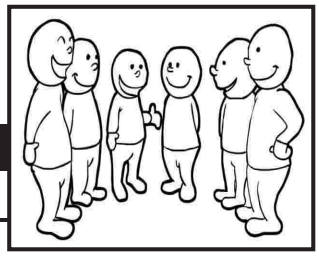
Poco a poco fuimos articulando contactos en Madrid y en todo el estado con otras redes de consumidores y agricultores ecológicos. Impulsamos la creación del BAH en el año 2000, poniendo a su disposición las redes de Madrid para distribuir sus productos y creamos una coordinadora, a modo de unidad de compras, para todos los grupos autogestionados de Madrid (2002). Los GAKs y la Coordinadora intervinimos como movimiento de consumo responsable agroecológico en el movimiento antiglobalización (2000-2003).

Las intrigas políticas de las burocracias ecologistas que no consentían un movimiento de consumidores plural y potente fuera de su control, junto a la llamada del PSOE en el 2004 para negociar un decreto para la coexistencia de cultivos transgénicos y no transgénicos -que supuso la ruptura de la unidad antitransgénicos en el estado español- motivaron un cierre sectario en la primavera de 2005 frente a quienes no estábamos por ser teledirigidos por el PSOE ni por ninguna de sus agencias.

A partir de aquí, reagrupamos los colectivos autogestionados que querían comportarse como tales, consiguiendo la dimensión mínima para sufragar los transportes de alimentos a Madrid y garantizar su distribución dentro de la ciudad. En otoño de 2007, empezamos a dar pasos para organizar una cooperativa que resolviera problemas logísticos de los GAKs. En este último periodo hemos mantenido la actividad de investigación, estudio, educación alimentaria, intervención social, apoyo a la Unión de Uniones y a la cooperativa ARAE de Castilla León, apoyo a Pamies y Albert Ferré, encausados por su acciones directas contra los transgénicos en Cataluña, apoyo a Seràlini y su equipo de investigadores por denunciar las falsas investigaciones de las multinacionales y la colaboración de las instituciones europeas para autorizar los transgénicos, apoyo al Grupo de Reflexión Rural argentino contra los latifundios de soja transgénica, etc. Aunque en nuestra web faltan muchísimas cosas, se puede apreciar el peso de la actividad social en nuestro proyecto. Naturalmente, no exigimos a nadie que piense como nosotros, pero dejamos muy claro que somos un proyecto de economía social, vinculado a los movimientos sociales y comprometido con la seguridad y la soberanía alimentaria.

(Siguie en pag 45)

Los Consumidores

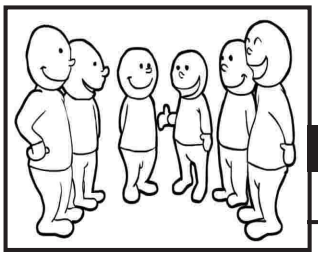


En este momento existe una contradicción en el panorama agroecológico del Estado Español. El crecimiento de la producción no se ve acompañado por el crecimiento del consumo interno. El resultado es una producción agroecológica para el mercado mundial y la distribución globalizada, es decir, un crecimiento a costa de sus atributos agroecológicos más verdaderos. El 80% de dicha producción se exporta, lo que tiene muy poco de agroecológico. Del 20% que se consume en el mercado interior, las ¾ partes fluyen a través de las grandes superficies y de las relaciones promovidas por las instituciones entre productores agroecológicos y consumidores finales (colegios, hospitales, etc.).

Es necesario afrontar la contradicción entre la fuerza de la producción y la debilidad del consumo interno. El subdesarrollo del consumo responsable organizado radica en la impotencia de quienes llevamos 15 años intentando organizar grupos de consumo agroecológico en las ciudades. Esta preocupación, que no es de ahora, nos ha llevado a defender la autonomía del movimiento de consumidores responsables, la construcción de su propia capacidad organizativa y logística para aumentar significativamente el número de consumidores conscientes y desarrollar un mercado interno realmente agroecológico, la personalidad propia de los consumidores organizados en su relación con los agricultores ecológicos y su autonomía respecto a subvenciones y patronazgos.

La Garbancita Ecológica surge para fomentar este modelo desde la tradición de los Grupos Autogestionados de Consumo (GAKs). Sus principios son: autogestión a todos los niveles, economía social, circuitos de distribución cortos (en términos de la máxima cercanía posible y del menor número de intermediarios posible), alimentos de temporada, responsabilidad no sólo nutricional sino también ecológica, cultural y política; soberanía alimentaria, visibilidad del trabajo de cuidados, educación alimentaria y precios populares. Su valor añadido es: a.) la actividad empresarial no lucrativa que garantiza la dimensión económica del consumo responsable, dependiente –a su vez- de la participación y la autogestión; b.) la experiencia acumulada durante un largo periodo de actividad; y c.) el compromiso con la transformación del modelo alimentario desde la fuerza de los consumidores responsables y los agricultores ecológicos en una relación de apoyo y respeto mutuo.

(Sigue en pag 46)



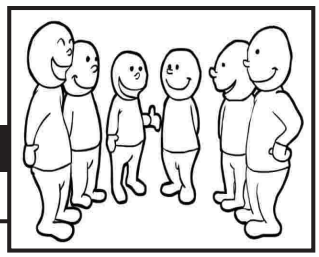
Con la intervención de La Garbancita Ecológica, en sólo 3 años hemos avanzado más que en los 12 años anteriores. Sin embargo, este aumento es insignificante teniendo en cuenta la pequeña dimensión de partida y el volumen de consumidores biológicos que compran a las multinacionales causantes de la inseguridad alimentaria.

Somos una de tantas redes de consumo responsable en Madrid, con una identidad de largo recorrido y un conocimiento de los actores que hoy se mueven frenéticamente para entrar en un mercado ascendente.

Debemos debatir los problemas que dificultan el crecimiento del consumo responsable agroecológico buscando líneas de cooperación y sin perder de vista aspectos como: A) aprovechando la alarma social por el auge de enfermedades debidas al exceso y nocividad de los alimentos industriales, crece la oferta de alimentos funcionales y biológicos de las mismas multinacionales que nos envenenan. Esto explica el crecimiento, tanto de la demanda como de las ofertas espúreas. No estamos por colaborar con estas dinámicas. B) Parte de las iniciativas que se despliegan para crear mercados locales, están teledirigidas por respetables sindicatos productivistas, globalizadores y dependientes del Estado, cuyos sectores agroecológicos son un maquillaje marginal para tapar sus vergüenzas, así como por burocracias ecologistas fuertemente subvencionadas. C) Existen redes que, con la pancarta de autogestión, sólo piensan en resolver su propio consumo familiar con su propio agricultor sin querer ni oír hablar de cualquier otro problema. D) Pensar en la propia alimentación ecológica o en el propio empleo es totalmente legítimo, pero no lo es agitar la bandera de la autogestión cuando se está asalariado, sostenido o beneficiado por instituciones que fomentan la industrialización, mercantilización y globalización de los alimentos.

Si queremos salvar la producción agroecológica de un crecimiento que contiene casi todos los paradigmas de la producción industrial menos los agrotóxicos, es necesaria la claridad y la transparencia respecto a quién es quién. A partir de aquí, buscar líneas de cooperación. Todos somos necesarios y sólo un movimiento plural podrá llegar a amplios sectores de la población.

C.R.



MECANISMOS DE FORMACIÓN DE LOS PRECIOS. EL REPARTO A DOMICILIO.

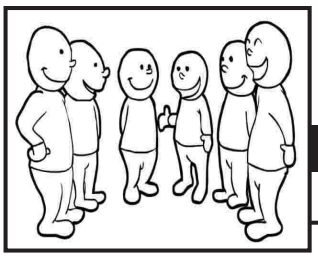
La Garbancita Ecológica nace de un proyecto social –GAKs, Grupos Autogestionados de Konsumo - en favor de un movimiento de consumidor@s responsables agroecológicos. Este proyecto debe tener en cuenta no sólo los aspectos ideológicos, sino también la materialidad de los alimentos: su producción, almacenaje, transporte, costes y precios de venta. Desde el primer momento, el consumo responsable debe responsabilizarse de su dimensión económica, organizativa y logística. No se puede hablar sólo de principios, es necesario atender los mecanismos de producción, distribución y formación de precios de los alimentos, teniendo en cuenta dichos principios.
Cuando empezamos con los GAKs en 1996 teníamos más ideología que sentido común. Por eso, trasladamos a algunos esforzados agricultor@s que tuvieron la desdicha de conocernos muchas de las tareas que debíamos asumir nosotros. Jesús, agicultor ecológico de la provincia de Burgos, no solo cultivaba para nosotros sino que también envasaba, trasladaba a Madrid y repartía los pedidos a cada grupo de consumo en su domicilio. Duró poco y se retiró en silencio sin hacernos ningún reproche, dedicándose a la producción de vino ecológico, excelente por cierto. Le recordamos con gratitud y arrepentimiento. Algunos aprendimos la lección y convencidos de que la vergüenza es un sentimiento revolucionario, decidimos no volver a abusar de nadie al poner en marcha nuestro proyecto.

El individualismo de muchos consumidor@s "responsables" ha impedido que los colectivos de consumo de Madrid (esclerotizados desde hace diez o doce años) se planteen algo más que consumir, ellos mismos, los productos de un número reducido de agricultores ecológicos. Algunos proyectos de producción y consumo periurbanos tampoco han conseguido -al ser ellos mismos el mensaje- desbloquear la parálisis del consumo agroecológico autogestionado. El resultado es un sector agroecológico español que crece hacia la exportación y las grandes superficies, lo que tiene muy poco de agroecológico.

Los Grupos Autogestionados de Consumo decidimos en 2007 avanzar en la participación y la organización de los consumidores responsables creando una unidad logística y de servicios (La Garbancita Ecológica). En este último periodo hemos descubierto que la militancia necesaria para coordinar una docena pequeños colectivos, no es suficiente para gestionar el crecimiento del consumo responsable en las ciudades, condición necesaria para absorber la oferta de una agricultura ecológica en crecimiento. Este movimiento exige innovación, control, planificación, logística y mucho trabajo. Todo ello sin capital, créditos bancarios, ni "ayudas" de instituciones globalizadas y sin subir los precios, ni abandonar el estudio, la educación alimentaria y la participación en los movimientos sociales.

En el momento actual nos encontramos con una enorme acumulación de problemas. Para negociar el alquiler del local que ocupábamos con su propietario, el IVIMA, tuvimos que legalizar la cooperativa sin ánimo de lucro. Esta legalización supone muchos gastos cuya financiación proviene del pequeño margen que cargamos a los alimentos, de algunas actividades de educación alimentaria y de una enorme masa de trabajo voluntario.

(Sigue en pag 48)



El servicio a domicilio, al no trasladar sus costes a los precios, desborda nuestras ya desbordadas fuerzas. Como proyecto asociativo no podemos dejar este servicio. Servir al pueblo es una fuerza transformadora. Pero cuando no hay puntos de reparto suficientes para hacer rutas que cubran los costes de furgoneta, salarios, etc., manteniendo una tarifa asequible y con las fuerzas existentes al límite, tenemos un problema.
La solución para este problema debe modificar la relación entre quienes realizan el reparto y quienes lo reciben.
Por parte de la cooperativa, mantenemos contra viento y marea el servicio con una pequeña modificación al alza en las tarifas y en el pedido mínimo, contemplando casos argumentados para no aplicar estos cambios.
Por parte de los consumidor@s solicitamos:
a.) que siempre que sea viable, se autogestionen para venir a recoger a nuestro local.
b.) aumentar el volumen de los pedidos, asociando a más personas (compañeros, vecinos, familiares).
c.) regularizar los pedidos quincenales. Los repartos a domicilio esporádicos, sobre todo en el centro de Madrid, nos impiden formar rutas estables y originan retrasos horarios en dichas rutas.

Si somos capaces de hablar sobre estas cuestiones estaremos resolviendo varios problemas simultáneamente:
1.- Superar un verdadero cuello de botella en el desarrollo de La Garbancita Ecológica y los GAKs.
2.- Demostrar que problemas insalvables con la lógica del mercado, tienen salida mediante el diálogo y la cooperación.
3.- Introducir consideraciones políticas -y no sólo económicas- en el mecanismo de formación de los precios del consumo responsable.
4.- Resolver los problemas cambiando las relaciones de común acuerdo.

Propuesta para los precios de reparto a domicilio:

ZONA	PEDIDO MÍNIMO	TARIFA DE ENTREGA A DOMICILIO
Vallekas	100 €	5 €
Madrid	125 €	7 €
Periferia, hasta 15 km	175 €	10 €
Periferia, de 16 a 20 km	225 €	12 €
Periferia, de 21 a 30 km	275 €	15 €
Periferia, de 31 a 40 km	325 €	18 €
Periferia, de 41 a 50 km	375 €	21 €

Esperamos opiniones

C.R.

PLATAFORMA POR UNA ALIMENTACIÓN RESPONSABLE EN LA ESCUELA.

¿Qué defiende la Plataforma?

a) Correcta transmisión de hábitos saludables y de la cultura culinaria mediterránea y la realización de actividad física.
b) Necesaria elaboración de los alimentos en el lugar donde se consumen, evitando ser transportados y recalentados.
c) El respeto de la sustentabilidad, los circuitos cortos de producción y consumo, la puesta en valor de la economía local y la producción y el consumo ecológicos libres de tóxicos.
d) Reconocimiento y capacitación de la participación real de las familias en este proceso, a través de las asociaciones que las reconocen (AMPAs) o bien de colectivos de padres y madres, o incluso promoción y creación de empresas de base social para llevar a cabo la gestión de los comedores escolares.
e) La solución social: el bien público, la felicidad de los ciudadanos, la calidad de vida. Entendemos que el problema no es sólo individual y personal, sino social y político.
f) Importancia de la comida escolar en el proceso educativo de nuestros niños y niñas y en consecuencia de la conciliación de la vida familiar, pero ¿a cualquier precio? No.

¿Por qué la alimentación se convierte en objetivo prioritario?

Actualmente la comida y la alimentación son algo ajeno a la escuela, y el vínculo que tienen con ella es de dar un mero servicio de restauración para el alumnado, normalmente por requerimientos de conciliación familiar y laboral.

Este planteamiento que es lo común y habitual a la mayoría de escuelas públicas en donde se realiza el acto de comer a través de los catering (empresas privadas), circunscritos en espacios educativos, es erróneo por varias cuestiones:

a**) Por lo que se come**: menús alejados de los alimentos ecológicos, de la temporalidad de los cultivos y más cercano a los intereses del mercado que a los de la esencia de la sustentabilidad de los agrosistemas.
b) Por lo que se hace: se prepara en cocinas lejanas de los centros en donde se sirven: procedimientos irremediablemente alejados de la elaboración in situ.

c) Por quien sirve esa comida: monitores/as con cursos de 4 horas y contratos inestables y precarios en cuanto a condiciones laborales, cómo resultado: la labor educativa que pudieran realizar no se lleva a cabo y/o se ve truncada por las pésimas condiciones laborales y de infraestructuras. (consultar los plieglos de prescripciones técnicas para el servicio de comedor y la realidad).

(Sigue en pag 50)

d) Poca importancia en la planificación del servicio de comedor de una parte primordial de la comunidad educativa: nuestros hijos e hijas y las familias que forman parte del propio centro; y lo que es peor en muchos casos se impide a las familias que participen.

e) El significado de la comida, que solo alcanza relevancia por el carácter que adquiere: el de supervivencia, y que lo convierte en una necesidad y en un mercado, siendo lo que comemos lo que menos importa (si nos hace daño, si nos regenera, si nos hace crecer sanos o si con ello influimos en la sustentabilidad de los agrosistemas).

f) Uso y abuso de la infancia y adolescencia como parte del mercado de la alimentación debido a la promoción de:

1.Comida rica en grasas, azúcares, bebidas gaseosas, etc. Que da como paradoja niños/as obesos y subalimentados.

2.Comida diversión: comida rápida que destruye el acto social de comer.

3.Cambio de tendencia: los malos hábitos se trasladan al hogar.

g) Privatización de los servicios del Plan de Apertura de Centros. Paradoja: centros públicos gestionados por empresas privadas.

h) Impedimento de la participación real de las familias por parte de la administración competente a través de la autogestión del comedor por parte de las AMPAs, bien la posibilidad de gestión directa de los centros o la posibilidad de la creación de empresas de economía social o cooperativas a las que se les garantice la posibilidad de acceder a la adjudicación de la gestión del centro al que pertenecen.

¿Qué proponemos?

a) Gestión directa de los comedores por los centros, autogestión por las AMPAs o posibilidad de empresas o cooperativas a las que se les garantice la adjudicación del servicio de comedor en su centro.

b) Colaboración con entidades locales cuando así lo deseen si consideran que además es favorecedor del desarrollo local.

c)Continuación de la **promoción real de los comedores escolares ecológicos.**

(Sigue en pag 51)

¿Qué beneficios se reportan al espacio educativo al que pertenece una AMPA cuando se ocupa de la gestión del comedor?

a) Que **la escuela sea un espacio de vida,** que dé contrapuntos al tipo de vida sedentaria y a la manera de comer cada vez más frecuente (ausencia de dieta mediterránea) y hacer esta labor desde las aulas, desde los comedores, desde los modelos de los adultos, etc.

b) Dar sugerencias y alternativas al **no reforzar los lugares de Fast Food** para la celebración de eventos.

c) **Convertir el comedor escolar en un aula** en donde se eduque y se ayude a descubrir otros sabores y apreciarlos de igual manera. Cambiar las maneras de transmitir, idear actividades y talleres (desde el embarazo, pasando por la lactancia, etc.)

d) La **escuela como punto de partida**, y por ende su comedor para favorecer un cambio en las tendencias de los hábitos de alimentación: el comedor, la hora del almuerzo y los talleres de cocina para reivindicar y educar a toda la comunidad educativa en el arte de cuidar y ser cuidados.

¿Qué ventajas tiene la autogestión por parte de las AMPAs?

Al no tener espíritu mercantilista y no percibir remuneración económica por la tarea de la gestión, los beneficios económicos que se generan (después de abonar nóminas, proveedores, etc.) se revierten en la mejora del centro.

a) Generar empleo de calidad y estable. Desarrollo del área local y autonómica (los productos más cercanos son los que se consumen).

c) Fomento de la comunidad.

d) Fomento de la solidaridad.

e) Aumento de la salud (ejercicio físico y dieta saludable) y sustentabilidad del entorno: trasladar estos modelos al modelo de comidas en casa para revertir esta tendencia.

f) Participación de otros actores tales como la transmisión del saber de los mayores. Asociaciones locales, etc. Colaboración con cooperativas ecológicas (consumidores y productores), dando lugar a un entramado de colaboración que, como resultado, dinamizará el consumo y desarrollo locales.

Fuente: Patricia Rodriguez del Rosario. AMPA "Vista Nevada" del CEIP Público Virgen de la Paz (Gojar-Granada)
Para adhesiones escribir a:
plataforma.alimentacion.r.escuela@gmail.com

DESENMASCARAN EL NEGOCIO TRANSGÉNICO EN FRANCIA.

El 17 de mayo de 2010, en el contexto de la Campaña contra la IV Presidencia Española de la Unión Europea, los colectivos que impulsamos el Area de Agroecología y Consumo Responsable del Movimiento contra la Europa del Capital, la Globalización y la Guerra, nos sumamos a la demanda de apoyo al científico francés Seralini organizada por la Fondation Sciences Citoyennes y la European Network of Scientist for Social and Environmental Responsability. Seralini y su equipo estaban siendo calumniados por denunciar las chapuzas de los estudios de riesgo realizados por Monsanto, aceptados por la Agencia Europea de Seguridad Alimentaria-AESA Este texto puede verse en la sección "Campaña contra la presidencia española de la UE" de la web de La Garbancita Ecológica. La persecución sobre ellos venía de Monsanto y la Agencia pero también de científicos supuestamente neutrales como Marc Fellous, presidente de la Asociación Francesa de Biotecnología Vegetal (AFBV).

Eric Seralini, profesor de biología molecular y presidente del Consejo Científico para una Investigación Independiente en Ingeniería Genética (CRIIGEN) consideró que el necesario apoyo popular y de otros científicos (se recogieron 13706 firmas) no era suficiente. Quiso desenmascarar la supuesta neutralidad de Marc Fellous e interpuso una demanda por calumnias contra la AFBV y su presidente. El 18 de enero de 2011, La Corte Judicial de París ha dado la razón a Seralini con una sentencia que obliga a la AFBV a pagar 1000 euros de multa, 1 euro de compensación solicitado por el demandante y 4000 euros de costas. En el curso de la investigación se ha demostrado que Fellous poseía diversas patentes a través de una empresa con sede en Israel que las vende a multinacionales del complejo biotecnológico y farmacéutico como Aventis. También quedó demostrada la vinculación de otros miembros de su equipo con multinacionales del agronegocio.

Desde los GAKs y La Garbancita Ecológica enviamos una calurosa felicitación a Eric Seralini por haber peleado hasta el final para desvelar la falsa ciencia de estos "mercenarios" de las multinacionales y promover, junto con otros colegas en todo el mundo, una investigación científica independiente al servicio de la sociedad.

Para más detalles ver el artículo de Mae Wan Ho del Institute for Science in Society "Victoria para la ciencia independiente" de 26-1-2011, traducido por Luis E. Sabini Fernández y publicado en Rebelión http://www.rebelion.org/seccion.php?id=3 o su original en inglés en http://www.i-sis.org.uk/victoryForIndependentScience.php

Pilar Galindo.

EL COLECTIVO FEMINISTA
"Las Garbancitas"

te invita a un espacio de
cine-debate, por y para mujeres.

Jueves 3 de febrero de 2011, de 18 a 21 horas

Proyectaremos
"Tomates Verdes Fritos"

Después .... debate.

En La Lavandería. C/Puerto del Milagro, 4 esquina c/Puerto de Viñamala (junto a La Torre)
VALLECAS

www.nodo50.org/lagarbancitaecologica
lasgarbancitas@yahoo.es

LAS GARBANCITAS EN MÉRIDA.

Mujeres del colectivo feminista Las Garbancitas y la cooperativa La Garbancita Ecológica estuvimos en Mérida los días 20 y 21 de enero de 2011, invitadas por la Fundación Anas para debatir junto con otras feministas de ecofeminismo en las Jornadas "Medio ambiente: Factor de Igualdad".

El jueves por la tarde se proyectó el vídeo Agroecología, Consumo Responsable y Educación Alimentaria en el contexto de la Unión Europea que da cuenta de la mesa redonda organizada conjuntamente por el Area de Educación-Exclusión-Menores y el Area de Agroecología y Consumo Responsable en el contexto de la Campaña contra la IV Presidencia de la Unión Europea en el primer semestre de 2010.

Se visionó una parte del mismo con la intervención de Cristina Delgado del Grupo de Reflexión Rural (Argentina) sobre el genocidio y la destrucción ecológica de los cultivos de soja transgénica para alimentar ganado o nuestros automóviles y de Pilar Galindo sobre la UE como agente de la inseguridad alimentaria que finaliza con un llamamiento a participar en la manifestación del día de las luchas campesinas en Madrid (17 de abril) planteando una negativa a los transgénicos que contenga la prohibición no sólo de los cultivos sino también del consumo y de la importación de transgénicos.

(Sigue en pag 55)

A las jornadas del viernes hubo una asistencia de unas 60 personas, la mayoría mujeres, entre las que se encontraba Toña, madre soltera, artesana y residente en un pueblo de Cáceres que confecciona las bolsas para La Garbancita Ecológica. Compartimos mesa con Rosario Hernández Catalán, filósofa y feminista asturiana y con Yayo Herrero de Ecologistas en Acción.

Dos compañeras de La Garbancita Ecológica y del Colectivo Feminista Las Garbancitas aportamos nuestra experiencia de un colectivo feminista dentro de una organización mixta, imprescindible para que las mujeres podamos organizarnos y pensar, sin interferencias masculinas. Explicamos cómo había surgido y cómo hacemos en La Garbancita ecológica para propiciar la participación y el protagonismo de las mujeres.

Desde la práctica de mujeres que luchamos por un consumo responsable agroecológico cuestionando y tratando de cerrar la brecha que el capitalismo ha creado entre el campo y la ciudad mediante otra forma de relación con la tierra por parte de l@s agriculturor@s y de nosotr@s con esas agricultor@s y artesan@s ecológicas, hemos constatado que, al igual que hay una alianza explícita entre capitalismo y patriarcado, las luchas para frenar las agresiones y dominio capitalista sobre la naturaleza tienen algo en común con las luchas para frenar las agresiones y dominio machista sobre las mujeres. Esa sustancia común parece ser una conexión cultural entre las teorías que feminizan la naturaleza y las que naturalizan a las mujeres. Ambas retroalimentan la justificación de la dominación gemela de la una y de las otras. Nos acercamos al ecofeminismo, como consumidoras responsables agroecológicas, ecologistas y feministas que vinculamos, en la teoría y en la práctica, la lucha de las mujeres con la lucha anticapitalista y por la soberanía alimentaria.

Estas jornadas abrieron muchos interrogantes y líneas de trabajo sobre ecofeminismo(s), economía ecológica, cuidados y soberanía alimentaria.

Nerea y Pilar

SOBERANÍA ALIMENTARIA Y HUERTOS URBANOS EN CUBA [1]

El desarrollo agrícola de la Cuba post-revolucionaria está presidido por la introducción de agrotóxicos (fertilizantes, pesticidas e insecticidas químicos) facilitados por la Unión Soviética, en un marco de industrialización agraria, dependencia y división internacional de la producción.
Con el desplome de la Unión Soviética se interrumpe el flujo exterior de alimentos e inputs agrícolas y se crea el "Departamento de Extensión Agraria" comprometido en unir la investigación científica con la producción alimentaria y la fertilidad de la tierra.
Los Centros de Investigación de las Universidades crean departamentos de capacitación para enseñar a producir alimentos a niñ@s, adultos, estudiantes, ancianos en todo tipo de espacios (patios comunitarios, solares, fábricas, escuelas, etc.). El desplazamiento de los centros universitarios al medio rural posibilita la formación de miles de expertos en agricultura que pueden estudiar sin dejar de vivir en su domicilio y realizar las prácticas en su propio huerto.

La agricultura urbana toma carta de naturaleza como política de Estado. Donde no hay terreno fértil se organiza la producción organopónica mediante la creación de parcelas de suelo con aporte de tierra para cultivar. Las prácticas de los estudiantes deben ser avaladas por los agricultores profesionales. Todos los universitarios, estudien lo que estudien, realizan tareas agrícolas un mes al año. La alimentación de las ciudades cubanas está hoy sustentada en la producción de los huertos urbanos. En los Foros Agroecológicos la producción se reparte entre el Estado y los agricultores.
En los 669 municipios de Cuba existe agricultura urbana. Este proceso de investigación participativa, unión de trabajo manual, trabajo intelectual y educación al servicio de las necesidades sociales, ha impulsado la transición hacia la agricultura ecológica protagonizada por la mayoría de los campesinos al reconocer la superioridad de ésta frente a la agricultura convencional o química.
A través de la Feria de Diversidad y con el protagonismo de los agricultores, los conocimientos campesinos son la base de partida para la investigación científica. Para hacer agricultura ecológica transformadora hay que descender a la tierra de forma generalizada. Hoy en día el Bromuro de Metilo (esterilizante químico que se aplica a la tierra contaminándola y difundiéndose a la atmósfera) es rechazado por la mayoría de los agricultores.
El decrecimiento de la agricultura industrializada y globalizada es, en Cuba, producto de una necesidad impuesta por el final de la dependencia de la Unión Soviética.
Pero también es producto de un movimiento popular impulsado por el gobierno cubano para el crecimiento de la agricultura orgánica y la agricultura urbana.

G.N.

El Grupo de Estudios de C.R. Agroecológico (GEA) pondrá en marcha en breve un curso para estudiar y debatir diversas fuentes acerca de la Economía Ecológica en Cuba y otros países de América Latina.

1.-Extracto de la charla-debate "El papel de los huertos urbanos en la transformación agroecológica cubana", impartida por Iván Castro, del Departamento de Producción Agrícola de la Universidad Agraria "Fructuoso Rodríguez Pérez" de La Habana, y miembro del Grupo de Agroecólogos Jóvenes Cubanos. Organiza: Grupo de Estudios de Consumo Responsable Agroecológico GEA

"EL SOCIALISMO Y LA UNIDAD DE LAS FUERZAS FÍSICAS"

Sergei A. Podolinsky (1850 – 1891), nació en Ucrania, estudio medicina en Kiev, Zurich y Breslau – Wroclaw. Gravemente enfermo desde los 32 años, dedicó su vida a la lucha contra el despotismo zarista desde el movimiento populista ruso.

Estudió la economía humana como un sistema de conversión de energía. Contando con las leyes de la termodinámica, clasificó las fuentes de energía disponibles y comparó la productividad energética de diversos ecosistemas rurales descubriendo que la producción de biomasa era mayor cuando intervenía el trabajo humano con animales. Elaboró una noción de trabajo como "la actividad que contribuye a la acumulación de energía en la superficie de la tierra".

En 1880 escribió "El socialismo y la unidad de las fuerzas físicas", publicado en ruso en la revista "Slovo". Este texto se tradujo al italiano un año después, en la revista "La Plebe" y en 1883 al alemán en "Die Neue Zeit". La Revue Sociáliste lo publicó cien años después (1980), siempre con su título original. Pero ha sido en su traducción al castellano -directamente del original ruso en 1995-, cuando su título "el socialismo y unidad de las fuerzas físicas" se ha metaformoseado en: "El trabajo del ser humano y su relación con la energía". (El trabajo del ser humano y su relación con la distribución de la energía". Sergei A. Podolinsky en "Los principios de la Economía Ecología". Argentaria – Visor - distribución 1995. Págs. 65 a 142.)

La Editorial Fundación Argentaria-Visor Distribuciones, en su colección "Economía y Naturaleza" a cargo de un comité científico dirigido por José Manuel Naredo, aporta este texto que pretende poner de manifiesto la disociación entre Economía y Ciencias de la Naturaleza. La selección, el encuadre histórico bibliográfico de los textos y la introducción ha sido realizada por el editor de la obra Joan Martínez Alier.

Podolinsky investiga la economía doméstica o de la polis como administración (nomos) de la casa (oikos), tanto en el plano de sus necesidades materiales y energéticas como en el estudio de las fuentes de energía y su conversión en energía útil para las personas. La capacidad de trabajar procede del consumo de alimentos. El cuerpo humano presenta un consumo endosomático de 3000 kc/día y puede gastar en trabajar 600 kc. La relación entre consumo de energía endosomático y trabajo efectuado es del 20% (coeficiente económico). Esta relación viene determinada social y genéticamente, a diferencia de la energía que carece de ese límite. Las clases sociales ricas consumen más energía que las clases pobres. En sociedades agrícolas e igualitarias el coeficiente económico es mayor que en sociedades con diferencias sociales y consumos energéticos superiores. Mediante la agricultura, la humanidad es termodinámicamente perfecta ya que con la energía obtenida mediante el trabajo (alimentos), se abastece la propia caldera.

(Sigue en pag 58)

Podolinsky definía el trabajo como "una actividad que contribuía a la acumulación de energía en la superficie de la tierra". Mezcló la economía con la física y estudió la dimensión energética de la vida. Fue el fundador de la ecología energética humana y de la antropología ecológico-energética. Conocía a Marx y había leído el Capital (lo cita en su obra), por lo que le envió su artículo. No se conoce respuesta de Marx pero Engels, tras leer y resumir el texto, escribe a Marx en 1882 afirmando las dificultades para calcular con exactitud las transferencias energéticas que intervenían en la actividad económica, sin que esto supusiera un rechazo a la crítica termodinámica de la economía capitalista que ofrecía Podolinsky.

"El socialismo y la unidad de las fuerzas físicas" desarrolla, a lo largo de 77 páginas el siguiente itinerario:
1.¿Qué es la energía? Su conservación y su dispersión.
2.La energía transformable en la tierra.
3.La conservación de la energía.
4.La aparición de los organismos. La importancia de las plantas para la distribución de la energía.
5.La importancia de los animales y del ser humano en la distribución de la energía. El concepto de trabajo.
6.El origen de la capacidad para el trabajo en el organismo humano.
7.El ser humano como máquina térmica.
8.El trabajo como medio para satisfacer las necesidades.
9.Los distintos tipos de trabajo y su relación con la distribución de la energía.
10.El trabajo destinado a producir trabajo mecánico.
11.La Malversación y la acumulación de energía.

Será útil incluir el estudio de estas páginas al hilo del estudio de los materiales tecnológicos de Marx y su concepción de la relación economía-naturaleza-sociedad. Un dato estimulante para leer con atención a Podolinsky es el silencio ante su aportación de los economistas, tanto neoliberales como keynesianos.

A.M.

CURSO DEL GRUPO DE ESTUDIOS DE CONSUMO RESPONSABLE AGROECOLÓGICO (GEA)

PRIMER TRIMESTRE 2011.

SOBERANÍA ALIMENTARIA Y HUERTOS URBANOS. LA EXPERIENCIA CUBANA

PROGRAMA

1. NOCIONES FUNDAMENTALES:

1.1. Agricultura industrial y agricultura capitalista. ¿Son conceptos intercambiables? La agricultura capitalista se desarrolla bajo el modo de la agricultura industrial. Deja de ser autosostenible porque no encuentra dentro de ella las condiciones de su propia producción. Primacía de la especulación corporativa de bienes inmobiliarios, pérdida de autonomía de los agricultores con respecto a los conocimientos técnicos de los "expertos" y emigración de zonas rurales a centros urbanos. También hay agricultura industrial en sistemas económicos no capitalistas y dependiente de una división internacional del trabajo. La mera sustitución de agricultura industrial por agricultura ecológica en el mundo globalizado no significa eliminación de la fractura metabólica y social, sino la adopción de dicha fractura bajo otra forma: agricultura ecológica para el mercado global. [texto A. pag 7]

(Sigue en pag 59)

1.2. Agricultura de bajos insumos: es la forma de producción actual de los grandes cultivos de la agricultura cubana: agricultura con menos insumos químicos, técnicas de recuperación de suelos y lucha biológica para el control de plagas. [texto D. pag 3]

1.3. Agricultura orgánica o ecológica: "no sólo como aplicación de nuevas técnicas agrícolas sino como ejemplo de transformación en su integridad". Según Marx, "una agricultura racional requiere o de pequeños agricultores trabajando para ellos mismos o de productores asociados que tengan el control". [texto A. pag 2-3]

1.4. Huella ecológica: indicador de la demanda de naturaleza (agua, aire, suelo) que hace un modo de vida humano sobre el planeta poniéndolo en relación con la capacidad del ecosistema para regenerarse. Representa la cantidad de agua, aire y suelo productivo que ocupa así como los recursos necesarios para metabolizar los residuos que genera.

1.5. Metabolismo trabajo-naturaleza. El concepto de metabolismo en Marx radica en su conocimiento del proceso de trabajo, proceso por el cual el ser humano media, regula y controla el intercambio material entre él y la naturaleza. Marx maneja dos acepciones: 1) proceso regulatorio que gobierna el complejo intercambio entre los seres humanos y la naturaleza. 2) significado social más amplio que describe las normas institucionales que gobiernan la división del trabajo y la riqueza. [texto A. pag 1-2]

1.6. Brecha metabólica. Dos acepciones. En la primera, la obtención de nutrientes adquiridos a través del comercio a larga distancia y de industrias alejadas de la esfera agrícola crea una separación entre los ciclos naturales de fertilidad del suelo y de desechos. En la segunda, la brecha se crea entre la humanidad y el mundo natural debido a la relación entre trabajo asalariado y capital. La propiedad privada de los recursos de la tierra, la división entre trabajo manual y mental, la injusta distribución del fruto del trabajo y la antagónica división entre ciudad y campo constituyen la brecha metabólica a nivel social. [texto A. pag 1-2]

Restauración de la brecha metabólica. La separación de la gente de la tierra (migración campo-ciudad) crea una brecha en el metabolismo de las relaciones naturaleza-sociedad. Para reponer la bioestructura del suelo agotado, los agricultores capitalistas deben obtener los nutrientes a través de la apropiación (comercio del guano) o la producción artificial industrial (abono químico de síntesis). nuevas contradicciones ecológicas asociadas al comercio global a la vez que aumentan los residuos de aguas fecales en las ciudades. La agricultura cubana de los últimos 13 años se ha preocupado de restablecer la relación espacial entre el ciclo de nutrientes y el intercambio de materiales mediante la optimización de los recursos locales y la promoción de sinergias dentro de las granjas a través de la combinación planta-animal. La segunda acepción de metabolismo va más allá de las leyes físicas del intercambio de nutrientes por tanto la restauración abarca la transformación de las relaciones laborales y de tenencia de la propiedad que deben acompañar a los cambios ecológicos si se quiere lograr la sostenibilidad a largo plazo. La brecha del metabolismo social puede ser superada fusionando los límites campo-ciudad (cambiando la tenencia de la tierra), así como interceptando los roles del trabajo mental y manual (cambiando la división del trabajo). Ambas llevan a la transformación de la producción de alimentos e introduciendo la producción urbana de alimentos. Pero hay otra cuestión clave, la diversificación de los canales de distribución de alimentos y la adopción de precios populares. [texto A. pag 2-6]

2. PRODUCCIÓN ALIMENTARIA EN CUBA

2.1. Encuadre histórico: hasta la revolución (1959). Concentración de la propiedad, miseria, explotación, hambre; De 1959 al periodo especial. Dos Reformas agrarias, acceso a sanidad y educación. Modernización de la agricultura cubana. División internacional de la producción dentro del bloque socialista, cultivos para exportación e importación del 60% de alimentos; De 1990 a nuestros días.

(Sigue en pag 60)

Colapso de Unión soviética y bloqueo EEUU. Caída drástica de importaciones de alimentos. 7500 muertos más al año, perdida media de 10 kilos por cubano, desnutrición crónica más alta de América Latina. Agricultura para la seguridad alimentaria: huertos urbanos, reparto de tierras, mercados de alimentos, asesoría agroecológica.[texto A. pag 5, texto B pags.2-6 y texto C pags 77-78]

2.2. La producción agroecológica en Cuba. Teoría y práctica .[texto A. pag 3-6, texto B pags.6-11, texto C pags 78]

2.3. Etapas. Principios. Experiencias [texto A. pag 5-6, texto C pags 79-80]

3. TRANSICIÓN AGROECOLÓGICA DE LA AGRICULTURA CUBANA [texto D]

3.1. Preguntas sobre la transformación de toda la producción agraria cubana a agricultura ecológica: ¿regresar a la agricultura de principios del XX?; ¿una agricultura de crisis/coyuntural? ¿adecuada para la pequeña escala pero no para grandes extensiones? ¿puede ser una agricultura productiva? ¿puede alimentar a toda la población de todo el país?

3.2. Etapas: 1) esfuerzo de los productores; 2) consumidores estimulan la producción demandando salud, frescura, sabor y medio ambiente saludable; 3) intervención estatal e introducción de multifuncionalidad de la agricultura

3.3. Ventajas de la agricultura ecológica sobre la agricultura industrial: precios superiores para agricultores; conservación y mejora de sus propios recursos; alimentos sanos para el mercado; trabajo en un medio ambiente sin peligro de intoxicación ni enfermedades por agrotóxicos; empleo remunerado y alternativas de trabajo en comunidad; producción sustentable y conservación del medio ambiente regional; en caso de productores organizados, consolidar la autogestión organizativa para acceso a recursos y comercialización.

3.4. Situación de Agricultura Ecológica en Cuba: 1) situación favorable desde 1990 por la reducción o incluso eliminación de los agroquímicos en grandes áreas; 2) ineficiencia del sistema agroalimentario industrial de los años ochenta para alimentar a la población; 3) agotamiento del modelo agrario anterior creando enormes problemas de agotamiento, salinización y erosión del suelo, plagas más resistentes, descenso de la productividad, etc.

3.5. Agricultura ecológica surge como alternativa para resolver los problemas y limitaciones de la agricultura industrial (monocultivos, uso intensivo de maquinaria agrícola, agrotóxicos). Actualmente hay una sustitución generalizada de insumos químicos en los grandes cultivos: 1) producción con menos insumos agroquímicos; 2) técnicas de recuperación de suelos; 3) manejo integrado de plagas basado en control biológico. Son circunstancias favorables para establecer producción ecológica a escala nacional y lograr sistemas agrícolas sostenibles.

3.6. Condiciones favorables: 1) papel del estado en el desarrollo económico, 2) demanda por parte de la población, 3) personal cualificado y red de centros de investigación, 4) experiencia en trabajo comunitario y 5) estructuras administrativas y sociales de apoyo a la autosuficiencia alimentaria. Factores limitantes: 1)empleo de técnicas agroecológicas enfocado a interés económico productivista; 2) mecanismos de gestión y participación aún incipientes; 3) poca ayuda al funcionamiento del mercado actual para motivar demandas agroecológicas; 4) escasa institucionalización de ideas y prácticas de agricultura ecológica en comunidades rurales; 5) indefinición del tiempo de tenencia de la tierra en usufructo gratuito

3.7. Agricultura ecológica en grandes cultivos para el mercado internacional: azucar, café, cacao, miel, cítricos y frutas tropicales.

3.8. Agricultura ecológica en grandes cultivos para la soberanía alimentaria y en salud: arroz y plantas medicinales.

(Sigue en pas 61)

4. EL PAPEL DE LOS HUERTOS URBANOS EN LA TRANSFORMACIÓN AGROECOLÓGICA CUBANA

4.1. El papel de las cooperativas y la autogestión. [texto A Pág.5 y texto C pag 96]

4.2. Tipos de huertos urbanos: 1) organopónicos y huertos intensivos; 2) parcelas y huertos populares; 3) fincas de autoabastecimiento de fábricas y empresas (autoconsumos); 4) fincas suburbanas; 5)cultivos protegidos –del exceso de sol- y agricultura del hogar; 6) grupos de apoyo [texto B. pag 7-8, texto C pags 81-90]

4..3. La vuelta al campo. Creación de puestos de trabajo en el sector alimentario rural y urbano. [texto A Pág.5]

4.4. La técnica agroecológica al servicio de la soberanía alimentaria, la autogestión y la transformación socialista [texto A Pág.6]

4.5. Integración del trabajo manual e intelectual a través de la autogestión local en lugar de observación-acción-participativa. El papel de la universidad y la escuela en el proceso [texto A Pág.6]

4.6. Canales de distribución alimentaria en la producción agroecológica [texto A Pág.6]

4.7. Mecanismos de formación de los precios en la agricultura ecológica popular [texto A Pág.6]

4.8. Efectos del movimiento de agricultura urbana: rescate de tradiciones agrícolas; seguridad alimentaria; hábito de consumir vegetales; fomento de vocación agrícola en edades tempranas; fuente de empleo; generación de ingresos; precios populares; mejoramiento de condiciones higiénico-sanitarias de ciudades; reconocimiento nacional e internacional de las ciudades [texto C pags 93-96]

4.9. Avance del movimiento de agricultura urbana: 1) inicio sin condiciones necesarias para su implementación; 2) desarrollar una concepción socioeconómica basada en un modelo descentralizado, de fondo autogestionario y con amplio uso de los mecanismos de mercado; 3) adopción por parte de los gobiernos locales de políticas de apoyo a los agricultores, movilización de los recursos locales y vías de colaboración con otras instituciones. ...[texto C pags 96-100]

Bibliografía:

Texto A.- Rebecca Clausen "Cerrando la brecha: restauración metabólica en la agricultura urbana" 10/09/2007. Ecoportal http://www.ecoportal.net/Temas_Especiales/Desarrollo_Sustentable/Cerrando_la_brecha_restauracion_metabolica_en_la_agricultura_cubana

Texto B.- Dale Allen Pfeiffer "Cuba – una esperanza: aprendiendo de la experiencia. Las crisis agrícolas en Corea del Norte y Cuba (parte 2). 9/5/2005. Rebelión http://www.rebelion.org/noticia.php?id=14858

Texto C.- Santiago Rodríguez Castellón "La agricultura urbana y la producción de alimentos: la experiencia de Cuba". Cuba Siglo XXI. Revista de trabajos científicos sobre la sociedad cubana y latinoamericana. Nº XXX Junio 2003. http://www.nodo50.org/cubasigloXXI/economia2.htm

Texto D.- Santiago Rodríguez Castellón "La agricultura orgánica en Cuba. Avances y retos". Cuba Siglo XXI. Revista de trabajos científicos sobre la sociedad cubana y latinoamericana. Nº XXXIV Octubre 2003. http://www.nodo50.org/cubasigloXXI/economia2.htm

Texto F.- Sinan Koont "Agricultura urbana en La Habana" Monthly Review Press. Enero 2009. http://www.monthlyreview.org/mrmarxistecology.php. En inglés.

Texto G.- Sinan Koont "Seguridad Alimentaria en Cuba". Monthly Review Press. Enero 2004. http://www.monthlyreview.org/0104koont.htm Traducido por Ana Grandal.

(Sigue en pag 62)

SEGUNDO TRIMESTRE 2011.

ALIMENTACIÓN, CONSUMO Y SALUD.

PROGRAMA

1. **ALIMENTACIÓN Y SALUD:** Dieta saludable y contextos sociales (modernización alimentaria, producción alimentaria, sistemas agroalimentarios y políticas agrarias). Estado nutricional de los españoles. Factores culturales y económicos. Evolución del sistema agroalimentario. Políticas agrarias y recomendaciones alimentarias. Evolución en nutrición y alimentación. Consumo, salud e industria alimentaria. Políticas alimentarias y seguridad del consumidor.
2. **PUBLICIDAD, CONSUMO Y ALIMENTACIÓN.** Análisis de la publicidad por décadas desde los años 70 hasta 2007. Preferencias y consumos alimentarios.
3. **LA OBESIDAD MÁS ALLÁ DEL CONSUMIDOR. RAÍCES ESTRUCTURALES DE LOS ENTORNOS ALIMENTARIOS**. Entorno construido, actividad física, obesidad y desigualdad. Economía política de la obesidad. El entorno alimentario del consumidor. La limitada capacidad de control del consumidor. La triple invisibilidad del sistema agroalimentario.
4. **OBESIDAD INFANTIL**. Tipificación ponderal de la población infantil. Impacto de la obesidad infantil en la salud del niño y del adulto. La obesidad en la población infantil y juvenil. Evolución. Análisis de sus causas. Acciones para la prevención.

Bibliografía:

Alimentación, Consumo y Salud. VVAA. Obra Social Fundación La Caixa. Colección de Estudios Sociales num. 24. 2008.
Revista Rescoldos Monográfico de Educación alimentaria Y Consumo Responsable. nº 21. enero 2010.

TERCER TRIMESTRE 2011.

SOBERANÍA ALIMENTARIA Y GÉNERO. ECOFEMINISMO(S)

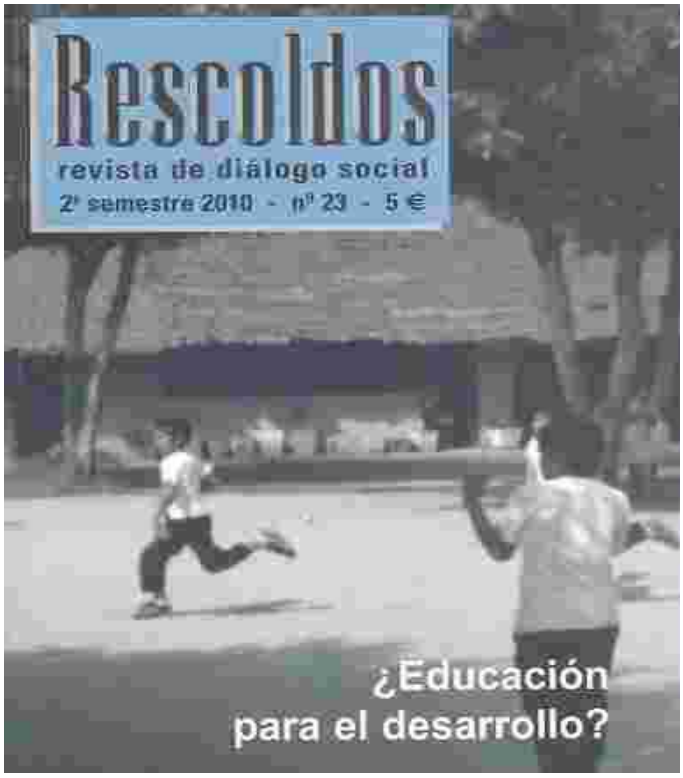
CUARTO TRIMESTRE 2011.

ECONOMÍA ECOLÓGICA Y CONSUMO RESPONSABLE

Para más información escribir a: revistatachai@gmail.com

www.nodo50.org/lagarbancitaecologica

RESCOLDOS Nº 23.
¿EDUCACIÓN PARA EL DESARROLLO?



INDICE.

PARA LA REFLEXIÓN.
* ¿Educación para el desarrollo o para la sostenibilidad?, por Alberto Cruz.
* El desarrollo humano en los países árabes, por Waleed Saleh.
* Capitalismo: el desarrollo del desarraigo, por Eduardo Romero.

VOCES COMO COCES.
* Crisis del derecho del trabajo y de la protección social, por José Manuel Hernández.
* El derecho al estudio, otra negación más, por Gurasoak.

DE NUESTROS BARRIOS.
* La España colonial del siglo XXI, por Beatriz Martinez.
* Los derechos de las meretrices, hoy, por Mamen Briz.
* Militancia solidaria en el siglo XXI: resistencias y propuestas, por Comité Canario de Solidaridad con los Pueblos.

POESÍA, por Esperanza Párraga.
RELATOS DESDE EL CALLEJÓN: "El orden del público".
HEMOS VISTO: "Pa Negre" y "Enterrado".
HEMOS LEÍDO, HEMOS OÍDO...

La Garbancita Ecológica
Soc. coop. de consumo responsable autogestionado

Coexistencia con transgénicos, NO, NO y NO
Porque no queremos transgénicos
ni producidos, ni importados, ni consumidos
¡Prohibición total!